

ZUMBAが2つ続いているクラスは、どちらか1つにご参加ください。

2025.11月 TimeTable

Style
Fit

Style
Fit

営業時間 10:00～22:00



営業時間 10:00～22:30

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|--|---|---|--|---|--|--|-------|
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | LES MILLS BODY PUMP 30 10:15～10:45 | LES MILLS CORE 30 10:15～10:45 | LES MILLS DANCE 30 10:15～10:45 | LES MILLS CORE 30 10:15～10:45 | LES MILLS DANCE 30 10:15～10:45 | ZUMBA /千葉 | LES MILLS THE TRIP 45 10:30～11:15 | 11:00 |
| 12:00 | ZUMBA /あかいし | LES MILLS BODY BALANCE 45 11:00～11:45 | ヨガ45 /ささ | ZUMBA /あかいし | ヨガ45 /ささ | 週替わりレッスン エアロビクス(初級) 11/8 11/22 ステップ45 11/1 11/15 11/29 /千葉 | LES MILLS BODY ATTACK 45 /すぎさわ | 12:00 |
| 13:00 | UBOUND 45 /あかいし | ZUMBA /あかいし | LES MILLS BODY ATTACK 30 /すぎさわ | ZUMBA /あかいし | LES MILLS BODY COMBAT 45 /くわた | UBOUND 45 /すぎさわ | UBOUND 45 /すぎさわ | 13:00 |
| 14:00 | LES MILLS BODY BALANCE 45 13:20～14:05 | ZUMBA /あかいし | LES MILLS BODY COMBAT 30 /たかだ | LES MILLS BODY COMBAT 45 /たかだ | LES MILLS BODY PUMP 45 13:20～14:05 | UBOUND 45 /すぎさわ | 貸出スタジオ この時間帯有料でスタジオを貸出します。 出張レッスンでお使い下さい。 13:45～14:30 | 14:00 |
| 15:00 | LES MILLS BODY COMBAT 30 14:35～15:05 | LES MILLS BODY PUMP 45 14:40～15:25 | LES MILLS BODY PUMP 45 14:20～15:05 | LES MILLS BODY PUMP 30 14:35～15:05 | LES MILLS BODY BALANCE 45 14:30～15:15 | LES MILLS THE TRIP 45 14:15～15:00 | LES MILLS CORE 30 14:50～15:20 | 15:00 |
| 16:00 | LES MILLS DANCE 30 15:55～16:25 | LES MILLS BODY COMBAT 45 15:45～16:30 | LES MILLS DANCE 45 15:35～16:20 | LES MILLS BODY COMBAT 45 15:25～16:10 | LES MILLS DANCE 30 15:30～16:00 | LES MILLS BODY PUMP 45 15:30～16:15 | LES MILLS BODY COMBAT 45 15:30～16:15 | 16:00 |
| 17:00 | LES MILLS BODY PUMP 45 17:15～18:00 | LES MILLS BODY BALANCE 45 16:40～17:25 | LES MILLS BODY COMBAT 45 16:35～17:20 | LES MILLS DANCE 30 16:20～16:50 | LES MILLS BODY PUMP 30 16:20～16:50 | 貸出スタジオ この時間帯有料でスタジオを貸出します。 出張レッスンでお使い下さい。 17:00～17:45 | LES MILLS BODY PUMP 60 16:45～17:45 | 17:00 |
| 18:00 | ヨガ45 /ささ | LES MILLS DANCE 30 17:35～18:05 | LES MILLS BODY BALANCE 45 17:35～18:20 | LES MILLS BODY PUMP 30 17:50～18:20 | LES MILLS THE TRIP 45 17:30～18:15 | LES MILLS BODY ATTACK 30 /すぎさわ | LES MILLS DANCE 45 18:00～18:45 | 18:00 |
| 19:00 | ヨガ45 /ささ | ZUMBA /SHIORI | UBOUND 45 /すぎさわ | ZUMBA /千葉 | ZUMBA /SHIORI | LES MILLS BODY COMBAT 45 /たかだ | インストラクターがついたクラスです ※担当スタッフは予告なく変更になる場合があります オンラインでご参加は無料です ※ユーバウンドはオンライン配信を行っていません | 19:00 |
| 20:00 | 週替わりレッスン UBOUND 45 11/3 11/17 BODY ATTACK 45 11/10 11/24 /すぎさわ | ボクシングエクササイズ /SHIORI | LES MILLS BODY COMBAT 45 /たかだ | LES MILLS BODY COMBAT 45 /くわた | エアロビクス45 /SHIORI | LES MILLS THE TRIP 45 20:20～21:05 | | 20:00 |
| 21:00 | LES MILLS CORE 30 20:45～21:15 | | | | | | | 21:00 |
| | | | | | | | 貸出スタジオ 強度が低く、初心者の方でも 受けやすいレッスンとなっております。 | |