

2025.12月 TimeTable

IR インストラクターがついたレッスンです。オンライン配信は全会員様が無料です。  
※UBOUNDとバイラバイラの配信は行っておりません。  
貸出スタジオ この時間帯有料でスタジオ貸し出します。出張レッスンでお使いください。

Style Fit

Style Fit

|       | 月曜日                                  | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日   | 日曜日   |       |
|-------|--------------------------------------|--|--|--|---|---|---|-------|
| 10:00 | IR  モーニングヨガ45 / tomo 10:00～10:45     | IR  ホットスタジオ ウェーブストレッチング 30 9:30～10:00 / <どう(か)><br>IR   時間変更 LESMILLS BODYBALANCE 45 / <どう(か)> 10:15～11:00 | IR  BAILABAILA / たなぶ 10:00～10:45   | IR  ビューティー&ヘルスヨガ45 10:00～10:45 / tomo                      | IR   時間変更 ZUMBA / てらじ 10:00～10:45                 | IR   New LESMILLS BODYATTACK 45 / <どう(た)> 10:00～10:45 | IR   New LESMILLS BODYCOMBAT 45 / <どう(か)> 10:00～10:45 | 10:00 |
| 11:00 | IR  ZUMBA / てらじ 11:05～11:50          | IR   時間変更 LESMILLS BODYATTACK 30 / <どう(た)> 11:20～11:50   | IR   New ZUMBA / ふじさわ 11:05～11:50  | IR   30 / <どう(か)> 11:05～11:35                              | IR   時間変更 BAILABAILA / たなぶ 11:05～11:50            | IR   New リズムダンス 45 / おさり 11:05～11:50                  | IR   45 UBOUND / <どう(か)> 11:05～11:50                  | 11:00 |
| 12:00 |                                      |  |  | IR   New リズムダンス 30 / おさり 11:55～12:25                       |   |   |   | 12:00 |
| 13:00 | IR  やさしい筋トレ (介護予防) 13:15～13:45       | IR  ウェーブストレッチング 30 13:15～13:45   |  | IR  やさしい筋トレ (介護予防) 13:15～13:45                             | IR  やさしい筋トレ (介護予防) 13:15～13:45                    | 貸出スタジオ 13:00～15:00                                    | 貸出スタジオ 13:00～15:00                                    | 13:00 |
| 14:00 |                                      |  |  |  |   |   |   | 14:00 |
| 15:00 |                                      |  |  |  |   |   |   | 15:00 |
| 16:00 |                                      |  |  |  |   |   |   | 16:00 |
| 17:00 |                                      |  |  |  |   |   |   | 17:00 |
| 18:00 |                                      |  |  |  |   |   |   | 18:00 |
| 19:00 | IR   New リズムダンス 45 / おさり 18:50～19:35 | IR  LOGBURN 30 / いわだて 18:50～19:20  | IR   New UBOUND 30 / <どう(か)> 18:35～19:05<br>IR   New LOGBURN 30 / いわだて 19:25～19:55 | IR   ホットスタジオ LESMILLS BODYBALANCE 45 / <どう(か)> 18:50～19:35 | IR   ZUMBA / ふじさわ 18:50～19:35                     | IR   New UBOUND 45 / <どう(か)> 18:50～19:35              | 貸出スタジオ  | 19:00 |
| 20:00 | IR  ZUMBA / kyoka 20:00～20:45        | IR  LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00～20:45   | IR   時間変更 ZUMBA 30 / てらじ 20:15～20:45   | IR   New LESMILLS BODYATTACK 45 / <どう(た)> 20:00～20:45      | IR   LESMILLS BODYATTACK 45 / <どう(た)> 20:00～20:45 | IR   LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00～20:45         | 19:00～21:00   | 20:00 |
| 21:00 |                                      |  | 貸出スタジオ 21:00～21:45   |  | 貸出スタジオ 21:00～21:45                                |   |   | 21:00 |