

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。

2025.12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	IR ZUMBA /あかいし 10:30～11:15	LES MILLS CORE30 10:15～10:45	LES MILLS DANCE30 10:15～10:45	LES MILLS CORE30 10:15～10:45	LES MILLS DANCE30 10:15～10:45	IR ZUMBA /千葉 10:30～11:15	LES MILLS THE TRIP 45 10:30～11:15	11:00
12:00	IR UBOUND45 /あかいし 11:40～12:25	ムーブピラティス45 /むなかた 11:00～11:45	IR ヨガ45 /ささ 11:00～11:45	IR ZUMBA /あかいし 11:00～11:45	IR ヨガ45 /ささ 11:00～11:45	IR 週替わりレッスン エアロビクス(初中级) 12/6 12/20 ステップ45 12/13 12/27 11:45～12:30	IR LES MILLS BODYATTACK45 /すぎさわ 11:40～12:25	12:00
13:00	IR ムーブピラティス45 /むなかた 12:45～13:30	LES MILLS ZUMBA /あかいし 12:10～12:55	LES MILLS CORE30 12:10～12:40	LES MILLS ZUMBA /あかいし 12:10～12:55	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /くわた 12:10～12:55	IR UBOUND45 /すぎさわ 13:00～13:45	IR UBOUND45 /すぎさわ 12:45～13:30	13:00
14:00	LES MILLS BODYPUMP30 13:45～14:15	LES MILLS ZUMBA /あかいし 13:20～14:05	IR LES MILLS BODYCOMBAT30 /たかだ 13:00～13:30	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /たかだ 13:20～14:05	IR LES MILLS BODYATTACK45 /あかいし 13:20～14:05	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 BODYCOMBAT30 14:35～15:05	LES MILLS BODYPUMP45 14:40～15:25	LES MILLS BODYPUMP45 14:20～15:05	LES MILLS BODYPUMP30 14:35～15:05	LES MILLS BODYBALANCE45 14:30～15:15	LES MILLS THE TRIP 45 14:15～15:00	LES MILLS CORE30 14:50～15:20	15:00
16:00	LES MILLS CORE30 15:15～15:45	LES MILLS BODYCOMBAT45 15:45～16:30	LES MILLS DANCE45 15:35～16:20	LES MILLS BODYCOMBAT45 15:25～16:10	LES MILLS DANCE30 15:30～16:00	LES MILLS BODYPUMP45 15:30～16:15	LES MILLS BODYCOMBAT45 15:30～16:15	16:00
17:00	LES MILLS DANCE30 15:55～16:25	LES MILLS BODYBALANCE45 16:40～17:25	LES MILLS BODYCOMBAT45 16:35～17:20	LES MILLS CORE30 16:20～16:50	LES MILLS BODYPUMP30 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		17:00
18:00	LES MILLS BODYPUMP45 17:15～18:00	LES MILLS DANCE30 17:35～18:05	LES MILLS BODYBALANCE45 17:35～18:20	LES MILLS DANCE30 17:10～17:40	LES MILLS THE TRIP 45 17:30～18:15	IR LES MILLS BODYATTACK30 /すぎさわ 18:20～18:50	LES MILLS BODYPUMP60 16:45～17:45	18:00
19:00	IR ヨガ45 /ささ 18:30～19:15	IR ZUMBA /SHIORI 19:00～19:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /たかだ 19:00～19:45	IR ZUMBA /千葉 19:00～19:45	IR ZUMBA /SHIORI 19:00～19:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /たかだ 19:10～19:55	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	IR 週替わりレッスン UBOUND45 12/1 12/15 BODYATTACK45 12/8 12/22 19:40～20:25	IR ボクシングエクササイズ /SHIORI 20:05～20:50	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /たかだ 19:00～19:45	IR ZUMBA /千葉 19:00～19:45	IR ZUMBA /SHIORI 19:00～19:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /たかだ 19:10～19:55	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。	
21:00	LES MILLS CORE30 20:45～21:15		LES MILLS BODYPUMP45 20:05～20:50	IR LES MILLS BODYCOMBAT45 /くわた 20:05～20:50	IR エアロビクス45 /SHIORI 20:05～20:50	LES MILLS THE TRIP 45 20:20～21:05		21:00