

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。

2026.1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	時間変更 ムーブピラティス45 /むなかた 10:30～11:15	LES MILLS DANCE 30 10:15～10:45	IR ZUMBA /あかいし 10:30～11:15	LES MILLS DANCE 30 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 UBOUND 45 /あかいし 11:40～12:25	IR ZUMBA /あかいし 11:40～12:25	IR ヨガ45 /ささ 11:00～11:45	IR ZUMBA /あかいし 11:40～12:25	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) 1/10 1/24 ステップ45 1/17 1/31 11:45～12:30	IR LES MILLS BODYATTACK 45 /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	IR ZUMBA /あかいし 12:45～13:30	IR LES MILLS BODYATTACK 30 /すぎさわ 12:10～12:40	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 /たかだ 12:45～13:30	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 /くわた 12:10～12:55	IR UBOUND 45 /すぎさわ 13:00～13:45	IR UBOUND 45 /すぎさわ 12:45～13:30	13:00
14:00	LES MILLS BODYPUMP 30 13:45～14:15	LES MILLS DANCE 30 13:45～14:15		LES MILLS DANCE 30 13:45～14:15	LES MILLS BODYATTACK 45 /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 BODYCOMBAT 30 14:35～15:05	LES MILLS BODYPUMP 45 14:40～15:25	LES MILLS BODYPUMP 45 14:20～15:05	LES MILLS BODYPUMP 30 14:35～15:05	LES MILLS BODYBALANCE 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 BODYCOMBAT 45 15:45～16:30	LES MILLS DANCE 45 15:35～16:20	LES MILLS BODYCOMBAT 45 15:25～16:10	LES MILLS DANCE 30 15:30～16:00	LES MILLS BODYPUMP 45 15:30～16:15	LES MILLS BODYCOMBAT 45 15:30～16:15	16:00
17:00	LES MILLS BODYPUMP 45 17:15～18:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 16:40～17:25	LES MILLS BODYCOMBAT 45 16:35～17:20	LES MILLS CORE 30 16:20～16:50	LES MILLS BODYPUMP 30 16:20～16:50		LES MILLS BODYPUMP 60 16:45～17:45	17:00
18:00		LES MILLS DANCE 30 17:35～18:05	LES MILLS BODYBALANCE 45 17:35～18:20	LES MILLS DANCE 30 17:10～17:40	LES MILLS THE TRIP 45 17:30～18:15	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		18:00
19:00	IR ヨガ45 /ささ 18:30～19:15	IR ZUMBA /SHIORI 19:00～19:45	IR UBOUND 45 /すぎさわ 19:00～19:45	IR エアロビクス45 /千葉 19:00～19:45	IR ZUMBA /SHIORI 19:00～19:45	IR LES MILLS BODYATTACK 30 /すぎさわ 18:20～18:50		19:00
20:00	IR 週替わりレッスン UBOUND 45 1/19 BODYATTACK 45 1/12 1/26 19:40～20:25	IR ボクシングエクササイズ /SHIORI 20:05～20:50	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 /たかだ 20:05～20:50	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 /くわた 20:05～20:50	IR エアロビクス45 /SHIORI 20:05～20:50	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 /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	20:00
21:00	LES MILLS CORE 30 20:45～21:15					LES MILLS THE TRIP 45 20:20～21:05	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