

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	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	ヨガ45 /ささ 11:00~11:45	IR LES MILLS BODYATTACK 30 /すぎさわ 12:10~12:40	IR ZUMBA® /あかいし 11:40~12:25	ヨガ45 /ささ 11:00~11:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 /くわた 11:45~12:30	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 BODYCOMBAT 30 /たかだ 13:00~13:30	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 /たかだ 12:45~13:30	IR LES MILLS DANCE 30 13:45~14:15	IR LES MILLS BODYATTACK 45 /あかいし 13:20~14:05	IR UBOUND 45 /すぎさわ 13:00~13:45	13:00
14:00	LES MILLS BODYPUMP 30 13:45~14:15	LES MILLS DANCE 30 13:45~14:15	LES MILLS BODYPUMP 45 14:20~15:05	LES MILLS BODYPUMP 30 14:35~15:05	LES MILLS DANCE 30 13:45~14:15	LES MILLS BODYBALANCE 45 14:30~15:15	LES MILLS THE TRIP 45 14:15~15:00	14:00
15:00	LES MILLS CORE 30 15:15~15:45	LES MILLS BODYCOMBAT 30 14:35~15:05	LES MILLS BODYPUMP 45 14:40~15:25	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 CORE 30 14:50~15:20
16:00	LES MILLS DANCE 30 15:55~16:25	LES MILLS BODYCOMBAT 45 15:45~16:30	LES MILLS BODYCOMBAT 45 16:40~17:25	LES MILLS BODYCOMBAT 45 16:35~17:20	LES MILLS CORE 30 16:20~16:50	LES MILLS DANCE 30 17:10~17:40	LES MILLS BODYPUMP 30 16:20~16:50	LES MILLS BODYCOMBAT 45 15:30~16:15
17:00	LES MILLS BODYPUMP 45 17:15~18:00	LES MILLS DANCE 30 17:35~18:05	LES MILLS BODYBALANCE 45 17:35~18:20	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	LES MILLS BODYATTACK 30 /すぎさわ 18:20~18:50	LES MILLS BODYPUMP 60 16:45~17:45
18:00	IR ヨガ45 /ささ 18:30~19:15				LES MILLS BODYPUMP 30 17:50~18:20		IR LES MILLS BODYATTACK 30 /すぎさわ 18:20~18:50	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 BODYCOMBAT 45 /たかだ 19:10~19:55	IR インストラクターがついた クラスです	19:00
20:00	IR 週替わりレッスン UBOUND 45 1/19 BODYATTACK 45 1/12 1/26	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 THE TRIP 45 20:20~21:05	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なっていません	21:00
21:00	LES MILLS CORE 30 20:45~21:15						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。	