

2022.11月 TimeTable

IR

インストラクターがついたクラスです

オンライン配信は全会員様が無料です。StyleFitホームページからログインしてご利用ください。

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 家トレ教室 / ばんち New 10:00~10:20 時間変更	IR ストレッチ&ヨガ / SFスタッフ 10:00~10:45	IR ZUMBA / みやざき 10:00~10:45	IR WARM ウォームスタジオ New 家トレ教室 / SFスタッフ 10:00~10:20 New	IR 家トレ教室 / SFスタッフ New 10:00~10:20 時間変更	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 10:00~10:45	IR ex-Power 30 / ばんち New 10:00~10:30	10 : 00
11 : 00	IR YOGA 45 / みやざき 10:30~11:15	IR UBOUND 45 / すぎさわ 11:15~12:00	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / SFスタッフ 11:15~11:45	IR ストレッチ&ヨガ / SFスタッフ 10:30~11:15	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:30~11:15	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / SFスタッフ 11:15~12:00	IR WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 11:00~11:45	11 : 00
12 : 00	IR ZUMBA / みやざき New 11:45~12:30			IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:45~12:30	IR ZUMBA / みやざき 11:45~12:30	IR UBOUND 30 / すぎさわ 12:30~13:00	IR ZUMBA / みやざき 12:15~13:00	12 : 00
13 : 00	時間変更 RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 13:00~13:30	時間変更 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 12:30~13:15	時間変更 RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:30~13:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 13:10~13:40	時間変更 RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 13:00~13:45	時間変更 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 13:30~14:15	時間変更 RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 13:30~14:00	13 : 00
14 : 00	時間変更 RADICAL VIRTUAL POWER 45 14:00~14:45	時間変更 RADICAL VIRTUAL STEP 13:30~14:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL STEP 13:30~14:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15 14:10~14:25	時間変更 RADICAL VIRTUAL POWER 30 14:15~14:45	時間変更 RADICAL VIRTUAL POWER 45 14:45~15:30	時間変更 RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 14:30~15:15	14 : 00
15 : 00	時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 15:15~16:15	時間変更 RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 14:20~15:05	時間変更 RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 14:15~15:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15 15:20~15:35	時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 14:40~15:40	時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 15:15~16:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 14:30~15:15	15 : 00
16 : 00		時間変更 RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15 15:30~15:45	時間変更 RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15 15:20~15:35			時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 16:00~16:45	時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 15:45~16:30	16 : 00
17 : 00		時間変更 RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 16:00~16:30	時間変更 RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 15:50~16:20				時間変更 RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 16:50~17:20	17 : 00
18 : 00	時間変更 RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 17:45~18:15			時間変更 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 17:00~17:45	時間変更 RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 17:00~17:45	時間変更 RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 17:05~17:35	時間変更 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	18 : 00
19 : 00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / むらた 18:40~19:25	IR WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 60 / むらた 18:30~19:30	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 18:00~18:45	IR WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / むらた 18:35~19:20	IR RADICAL VIRTUAL POWER 30 18:00~18:30	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 18:45~19:30	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ New 19:00~19:45	19 : 00
20 : 00	IR ZUMBA / みやざき 19:50~20:35	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / むらた 20:00~20:45	IR ZUMBA / みやざき 19:10~19:55	IR ex-Power 30 / ばんち New 19:50~20:20	IR RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 18:40~19:10		IR UBOUND 45 / すぎさわ New 20:15~21:00	20 : 00
21 : 00	時間変更 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 21:00~21:45	時間変更 RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 21:10~21:40	時間変更 RADICAL VIRTUAL BODYCOMBAT 45 / むらた 20:15~21:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL BODYCOMBAT 45 / むらた 20:50~21:35	時間変更 UBOUND 45 / すぎさわ 20:30~21:15	時間変更 LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:30~21:15		21 : 00