

2023.1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

貸出スタジオ

この時間帯有料でスタジオを貸し出します。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 家トレ教室 / ばんち 10:00~10:20	IR WARM ウォームスタジオ ストレッチ&ヨガ / たなぶ 10:00~10:45	IR ZUMBA / みやざき 10:00~10:45	IR 家トレ教室 / みやざき 10:00~10:20	IR 家トレ教室 / SFスタッフ 10:00~10:20	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 10:00~10:45	貸出スタジオ 10:00~10:45	10:00
11:00	IR YOGA 45 / みやざき 10:30~11:15	IR BAILABAILA / たなぶ 11:15~12:00	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / SFスタッフ 11:15~11:45	New IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 10:30~11:15	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:30~11:15	New IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 11:15~12:00	IR ex-Power 30 / ばんち 11:15~11:45	11:00
12:00	IR ZUMBA / みやざき 11:45~12:30	IR UBOUND 45 / すぎさわ 12:30~13:15	IR VIRTUAL STEP 12:05~12:35	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:45~12:30	IR BAILABAILA / たなぶ 11:45~12:30	IR 週替わりレッスン45 BODYATTACK 45 1/7 1/21 / たなぶ UBOUND 45 1/14 1/28 / すぎさわ 12:20~13:05	IR ZUMBA / みやざき 12:15~13:00	12:00
13:00	IR RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 13:00~13:30	IR VIRTUAL STEP 13:40~14:10	IR RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:55~13:25	IR RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:50~13:20	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 12:50~13:35	IR BAILABAILA / たなぶ 13:30~14:15	IR WARM ウォームスタジオ BODYBALANCE 45 / みやざき 13:30~14:15	13:00
14:00	IR RADICAL VIRTUAL POWER 45 13:50~14:35	IR RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 14:20~15:05	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 30 13:35~14:05	IR RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15 13:40~13:55	IR RADICAL VIRTUAL POWER 30 13:55~14:25	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 14:35~15:20	IR VIRTUAL STEP 14:45~15:15	14:00
15:00	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 14:55~15:55		IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 14:15~15:00	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 14:10~15:10	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 14:45~15:30	貸出スタジオ 15:45~16:30	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 15:45~16:30	15:00
16:00							IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 16:50~17:35	16:00
17:00					IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 17:00~17:45	IR RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 17:05~17:35	IR RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 17:45~18:30	17:00
18:00	IR RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 17:45~18:15	IR UBOUND 30 18:45~19:15 / すぎさわ	New IR WARM ウォームスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 18:00~18:45	New IR ex-Power 30 / ばんち 18:20~18:50	IR RADICAL VIRTUAL POWER 30 18:00~18:30	IR RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 17:45~18:30	New IR LES MILLS BODYCOMBAT 30 / ばんち 18:00~18:30	18:00
19:00	New IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 30 18:30~19:00	IR BAILABAILA / たなぶ 19:25~20:10	IR ZUMBA / みやざき 19:15~20:00	New IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 19:25~20:10	IR RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 18:40~19:10	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 18:45~19:30	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 19:00~19:45	19:00
20:00	IR BAILABAILA / たなぶ 19:25~20:10	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 19:45~20:30	IR ZUMBA / みやざき 19:15~20:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 19:25~20:10	IR RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 18:40~19:10	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 18:45~19:30	IR UBOUND 45 20:15~21:00 / すぎさわ	20:00
21:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 20:30~21:15	貸出スタジオ 21:00~21:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:20~21:05	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / かばら 20:30~21:15	IR UBOUND 45 / すぎさわ 20:30~21:15	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:30~21:15		21:00
			IR RADICAL VIRTUAL HYPER C 15 21:20~21:35					