

2023.2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	WARM ウォームスタジオ IR 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 / かばら 10:00~10:20	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 10:00~10:45	貸出スタジオ 10:00~10:45	10:00
11:00	IR はじめてのヨガ / tomo 10:30~11:15	IR BAILABAILA / たなぶ 11:15~12:00	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / SFスタッフ 11:15~11:45	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 10:30~11:15	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:30~11:15	IR LESMILLS 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 LESMILLS 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 2/4 2/18 / たなぶ UBOUND 45 2/11 2/25 / すぎさわ 12:20~13:05	IR ZUMBA / みやざき 12:15~13:00	12:00
13:00	RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 13:00~13:30	IR VIRTUAL STEP 13:40~14:10	RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:55~13:25	RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:50~13:20	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 12:50~13:35	IR BAILABAILA / たなぶ 13:30~14:15	WARM ウォームスタジオ IR BODYBALANCE 45 / みやざき 13:30~14:15	13:00
14:00	RADICAL VIRTUAL POWER 45 13:50~14:35	RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 14:20~15:05	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 30 13:35~14:05	RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15 13:40~13:55	RADICAL VIRTUAL POWER 30 13:55~14:25	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 14:35~15:20	IR VIRTUAL STEP 14:45~15:15	14:00
15:00	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 14:55~15:55		RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 14:15~15:00	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 14:10~15:10	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 14:45~15:30	貸出スタジオ 15:45~16:30	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 15:45~16:30	15:00
16:00							RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 16:50~17:35	16:00
17:00							RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 17:05~17:35	17:00
18:00	RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 17:45~18:15		WARM ウォームスタジオ IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 18:00~18:45	IR ex-Power 30 / ばんち 18:20~18:50	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 17:55~18:40	RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 17:45~18:30	IR LESMILLS BODYCOMBAT 30 / ばんち 18:00~18:30	18:00
19:00	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 30 18:30~19:00	IR UBOUND 30 18:45~19:15 / すぎさわ	IR ZUMBA / みやざき 19:15~20:00	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 19:25~20:10	RADICAL VIRTUAL POWER 30 19:00~19:30	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 18:45~19:30	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 19:00~19:45	19:00
20:00	IR BAILABAILA / たなぶ 19:25~20:10	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 19:45~20:30	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 20:20~21:05	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / かばら 20:30~21:15	IR UBOUND 45 / すぎさわ 20:30~21:15	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:30~21:15	IR UBOUND 45 / すぎさわ 20:15~21:00	20:00
21:00	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 20:30~21:15	貸出スタジオ 21:00~21:45						21:00