

2023.3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 New はじめてのヨガ / tomo 10:00~10:45	IR 時間変更 BAILABAILA / たなぶ 10:00~10:45	IR ZUMBA / みやざき 10:00~10:45	IR 時間変更 WARM ウォームスタジオ 家トシ教室 10:00~10:15	IR 時間変更 家トシ教室 10:00~10:15	時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 10:00~10:45	New RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 10:00~10:45	10:00	
11:00	IR New ZUMBA / みやざき 11:15~12:00	IR 時間変更 UBOUND 45 / すぎさわ 11:15~12:00	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / SFスタッフ 11:15~11:45	時間変更 ストレッチ&ヨガ / たなぶ 10:15~11:00	時間変更 LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:30~12:15	時間変更 BAILABAILA / たなぶ 11:30~12:15	New LES MILLS BODYCOMBAT 60 / ばんち 11:15~12:15	時間変更 VIRTUAL STEP 11:00~11:30	11:00
12:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 12:20~12:50	時間変更 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 12:20~13:05	時間変更 VIRTUAL STEP 12:05~12:35	IR 時間変更 BODYCOMBAT 45 / かばら 11:30~12:15	時間変更 BAILABAILA / たなぶ 11:30~12:15	IR 時間変更 BAILABAILA / たなぶ 12:30~13:15	IR 時間変更 ZUMBA / みやざき 11:50~12:35	12:00	
13:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL POWER 45 13:10~13:55	時間変更 VIRTUAL STEP 13:25~13:55	時間変更 RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:55~13:25	時間変更 RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:35~13:05	時間変更 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 12:35~13:20	時間変更 BAILABAILA / たなぶ 12:30~13:15	IR 時間変更 WARM ウォームスタジオ BODYBALANCE 45 / みやざき 13:05~13:50	13:00	
14:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 14:15~15:15	時間変更 RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 14:15~15:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 30 13:35~14:05	時間変更 RADICAL VIRTUAL STRETCHING 15 13:25~13:40	時間変更 RADICAL VIRTUAL POWER 30 13:40~14:10	New VIRTUAL STEP 13:30~14:00	14:00		
15:00			時間変更 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 14:15~15:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 13:50~14:50	時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 14:30~15:15	New RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 60 14:20~15:20	貸出スタジオ 14:30~15:15	15:00	
16:00		貸出スタジオ 15:30~16:15				貸出スタジオ 15:45~16:30	時間変更 RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 15:45~16:30	16:00	
17:00							New RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 60 16:45~17:45	17:00	
18:00	時間変更 RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 18:00~18:30	火曜日は初心者DAY 初めての方でも参加しやすいクラスです	New RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	New RADICAL VIRTUAL UBOUND 45 17:45~18:30	時間変更 RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	時間変更 RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 17:05~17:50	New RADICAL VIRTUAL POWER 45 18:00~18:45	18:00	
19:00	IR 時間変更 BAILABAILA / たなぶ 18:55~19:40	IR 時間変更 UBOUND 30 / すぎさわ 18:45~19:15	IR 時間変更 LES MILLS BODYBALANCE 45 / みやざき 18:50~19:35	IR 時間変更 LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 18:50~19:35	IR New ZUMBA / みやざき 18:50~19:35	IR New ex-POWER 30 / ばんち 19:10~19:40	New RADICAL VIRTUAL UBOUND 45 19:05~19:50	19:00	
20:00	IR 時間変更 LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 20:00~20:45	IR New LES MILLS BODYCOMBAT 30 / ばんち 20:20~20:50	IR 時間変更 ZUMBA / みやざき 20:00~20:45	IR 時間変更 LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:00~20:45	IR 時間変更 UBOUND 45 / すぎさわ 20:00~20:45	IR 時間変更 LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:00~20:45	IR New LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 20:15~21:00	20:00	
21:00		貸出スタジオ 21:00~21:45			貸出スタジオ 21:00~21:45			21:00	