

2023.6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 はじめてのヨガ / tomo 10:00~10:45	IR BAILABAILA / たなぶ 10:00~10:45	IR ZUMBA / くだう 10:00~10:45	IR 家トレ教室 10:00~10:15	IR 家トレ教室 10:00~10:15	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 10:00~10:45	RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 10:00~10:45	10:00
11:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 11:15~12:00	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	ストレッチ&ヨガ / たなぶ 10:15~11:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:15~11:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 60 / ばんち 11:15~12:15	VIRTUAL STEP 11:00~11:30	11:00
12:00	RADICAL VIRTUAL UBOUND 45 12:20~13:05	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 12:20~13:05	VIRTUAL STEP 12:05~12:35	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:30~12:15	IR BAILABAILA / たなぶ 11:30~12:15	IR BAILABAILA / たなぶ 12:30~13:15	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 11:50~12:35	12:00
13:00	RADICAL VIRTUAL POWER 45 13:25~14:10	VIRTUAL STEP 13:25~13:55	RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:55~13:25	RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:35~13:05	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 12:35~13:20	VIRTUAL STEP 13:30~14:00	IR UBOUND 45 / すぎさわ 12:55~13:40	13:00
14:00	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 14:25~15:25	RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 14:15~15:00	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 14:15~15:00	RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 13:20~13:50	RADICAL VIRTUAL POWER 30 13:40~14:10	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 60 14:20~15:20	貸出スタジオ	14:00
15:00		貸出スタジオ 15:30~16:15		RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 14:10~15:10	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 14:30~15:15		14:30~15:15	15:00
16:00						貸出スタジオ 15:45~16:30	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 15:45~16:30	16:00
17:00							RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 60 16:45~17:45	17:00
18:00	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	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	RADICAL VIRTUAL UBOUND 45 17:45~18:30	RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 30 17:00~17:30	RADICAL VIRTUAL POWER 45 18:00~18:45	18:00
19:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 18:55~19:40	IR UBOUND 30 / すぎさわ 18:45~19:15	IR BAILABAILA / たなぶ 18:55~19:40	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 18:50~19:35	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 19:10~19:40	IR ZUMBA / kyoka 18:50~19:35	IR ex-Power 30 / ばんち 19:10~19:40	19:00
20:00	IR ZUMBA / kyoka 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 30 / ばんち 20:20~20:50	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / ばんち 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:00~20:45	IR UBOUND 45 / すぎさわ 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 20:00~20:45	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