

2023.9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 ZUMBA / かばら 10:00～10:45	IR BAILABAILA / たなぶ 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 LESMILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 11:15～12:00	IR UBOUND 45 / すぎさわ 11:15～12:00	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / SFスタッフ 11:15～11:45	IR ストレッチ&ヨガ / たなぶ 10:15～11:00	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:15～11:00	IR LESMILLS BODYCOMBAT 60 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 LESMILLS 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	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / ばんち 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 12:55～13:40 / すぎさわ	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 OXIGENO 60 14:10～15:10	RADICAL VIRTUAL POWER 30 13:40～14:10	貸出スタジオ	貸出スタジオ	14 : 00
15 : 00		貸出スタジオ 15:30～16:15			RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	15 : 00
16 : 00					RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 60 15:45～16:45	15:45～16:45	RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 15:45～16:30	16 : 00
17 : 00					RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 30 17:00～17:30	17:00～17:30	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 MEGADANZ 45 17:45～18:30	RADICAL VIRTUAL POWER 45 18:00～18:45	18 : 00
19 : 00	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 18:55～19:40	IR UBOUND 30 / すぎさわ 18:45～19:15	IR ハタフローヨガ / kaori 18:55～19:40	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / ばんち 18:50～19:35	IR BAILABAILA / たなぶ 18:55～19:40	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 LESMILLS BODYCOMBAT 30 / ばんち 20:20～20:50	IR ZUMBA / かばら 20:00～20:45	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:00～20:45	IR UBOUND 45 / すぎさわ 20:00～20:45	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:00～20:45	IR LESMILLS 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