

2023.12月 TimeTable

IR
貸出スタジオ

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
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 LES MILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ 10:00~10:45	IR ZUMBA / かばら 10:00~10:45	IR BAILABAILA / たなぶ 10:00~10:45	HOT ホットスタジオ IR 10:00~10:15	IR 10:00~10:15	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ 10:00~10:45	貸出スタジオ 10:00~10:45	10 : 00
11 : 00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:15~12:00	IR UBOUND 45 / すぎさわ 11:15~12:00	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / StyleFit 11:15~11:45	IR ストレッチ&ヨガ / たなぶ 10:15~11:00	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:15~11:00	IR UBOUND 45 / すぎさわ 11:15~12:00	IR RADICAL MEGADANZ 45 11:15~12:00	11 : 00
12 : 00	RADICAL UBOUND 45 12:20~13:05	RADICAL MEGADANZ 45 12:20~13:05	IR VIRTUAL STEP 30 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 UBOUND 45 / すぎさわ 11:15~12:00	IR RADICAL POWER 30 12:20~12:50	12 : 00
13 : 00	RADICAL POWER 45 13:25~14:10	IR VIRTUAL STEP 30 13:25~13:55	RADICAL HYPER C 30 12:55~13:25	RADICAL HYPER C 30 12:35~13:05	RADICAL MEGADANZ 45 12:35~13:20	IR BAILABAILA / たなぶ 12:30~13:15	IR UBOUND 45 / すぎさわ 13:15~14:00	13 : 00
14 : 00	RADICAL OXIGENO 60 14:25~15:25	RADICAL FIGHT DO 45 14:15~15:00	RADICAL OXIGENO 30 13:35~14:05	RADICAL UBOUND 30 13:20~13:50	RADICAL POWER 30 13:40~14:10	貸出スタジオ 14:30~15:15	HOT ホットスタジオ やさしいストレッチ15 14:30~14:45	14 : 00
15 : 00		貸出スタジオ 15:30~16:15	RADICAL MEGADANZ 45 14:15~15:00	RADICAL OXIGENO 60 14:10~15:10	RADICAL OXIGENO 45 14:30~15:15		EARTH YOGA / すぎさわ 14:45~15:30	15 : 00
16 : 00						RADICAL MEGADANZ 60 15:45~16:45	RADICAL OXIGENO 30 16:00~16:30	16 : 00
17 : 00						RADICAL FIGHT DO 30 17:00~17:30	RADICAL MEGADANZ 60 16:45~17:45	17 : 00
18 : 00	RADICAL UBOUND 30 18:00~18:30	HOT ホットスタジオ IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 18:10~18:55	RADICAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	RADICAL UBOUND 45 17:45~18:30	RADICAL OXIGENO 30 17:45~18:15	RADICAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	RADICAL 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 19:25~19:55	IR ハタフローヨガ / kaori 18:55~19:40	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 18:50~19:35	RADICAL MEGADANZ 45 18:30~19:15	IR ZUMBA / kyoka 18:50~19:35	RADICAL FIGHT DO 45 19:00~19:45	19 : 00
20 : 00	IR ZUMBA / kyoka 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 20:10~20:40	IR ZUMBA / かばら 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:00~20:45	IR UBOUND 45 / すぎさわ 20:05~20:50	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 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