

2024.4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 LESMILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:00~10:45	IR ZUMBA / かばら 10:00~10:45	IR UBOUND 45 / すぎさわ 10:00~10:45	HOT ホットスタジオ IR 家トレ教室 15& ストレッチ&ヨガ / たなぶ 10:00~11:00	IR 家トレ教室 15& LESMILLS BODYBALANCE 45 / くどう 10:00~11:00	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ 10:00~10:45	貸出スタジオ 10:00~10:45	10:00
11:00	IR ZUMBA / てらじ 11:15~12:00	IR UBOUND 45 / すぎさわ 11:05~11:50	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / StyleFit スタッフ 11:15~11:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:30~12:15	IR ZUMBA / てらじ 11:30~12:15	IR UBOUND 45 / すぎさわ 11:15~12:00	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 11:15~12:00	11:00
12:00	IR RADICAL VIRTUAL UBOUND 45 12:20~13:05	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 12:20~13:05	IR RADICAL VIRTUAL STEP 30 12:05~12:35	IR RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:35~13:05	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 12:35~13:20	IR ZUMBA / くどう 12:30~13:15	IR RADICAL VIRTUAL POWER 30 12:20~12:50	12:00
13:00	IR RADICAL VIRTUAL POWER 45 13:25~14:10	IR RADICAL VIRTUAL STEP 30 13:25~13:55	IR RADICAL VIRTUAL HYPER C 30 12:55~13:25	IR RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 13:20~13:50	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 13:40~14:10	IR RADICAL VIRTUAL STEP 30 13:30~14:00	IR RADICAL VIRTUAL POWER 30 12:20~12:50	13:00
14:00	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 14:25~15:25	IR RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 45 14:15~15:00	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 30 13:35~14:05	IR RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 13:20~13:50	IR RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 30 13:40~14:10	貸出スタジオ 14:30~15:15	IR RADICAL VIRTUAL STEP 30 13:15~13:45	14:00
15:00		貸出スタジオ 15:30~16:15	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 14:15~15:00	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 60 14:10~15:10	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 45 14:30~15:15		IR UBOUND 60 / すぎさわ 14:30~15:30	15:00
16:00						IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 60 15:45~16:45	IR RADICAL VIRTUAL OXIGENO 30 16:00~16:30	16:00
17:00						IR RADICAL VIRTUAL FIGHT DO 30 17:00~17:30	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 60 16:45~17:45	17:00
18:00	IR RADICAL VIRTUAL UBOUND 30 18:00~18:30	HOT ホットスタジオ IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / かばら 18:10~18:55	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	IR RADICAL VIRTUAL UBOUND 45 17:45~18:30	IR RADICAL VIRTUAL POWER 45 17:45~18:30	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	IR 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 19:25~19:55	IR ZUMBA / てらじ 18:50~19:35	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 18:50~19:35	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 18:50~19:35	IR ZUMBA / kyoka 18:50~19:35	IR RADICAL VIRTUAL MEGADANZ 45 19:00~19:45	19:00
20:00	IR ZUMBA / kyoka 20:00~20:45	IR ZUMBA 30 / てらじ 20:15~20:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / 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 / かばら 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