

2024.8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 / かばら 10:00~10:45	IR ZUMBA / StyleFitスタッフ 10:00~10:45	IR BAILABAILA / たなぶ 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 10:00~11:00	IR 家トレ教室 15& LES MILLS BODYBALANCE 45 / くだ 10:00~11:00	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ 10:00~10:45	有料イベント スタジオ 1レッスン1,100円 サークル活動 8月4日 ダンスエクササイズ 8月11日 トランポリンエクササイズ 8月18日 ボクシングエクササイズ 8月25日 トランポリンエクササイズ	
11 : 00	IR ZUMBA / てらじ 11:15~12:00	IR UBOUND 45 / くだ 11:05~11:50	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 11:15~11:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:30~12:15	IR ZUMBA / てらじ 11:20~12:05	IR UBOUND 45 / すぎさわ 11:15~12:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 11:15~12:00	
12 : 00	RADICAL UBOUND 45 12:20~13:05	RADICAL MEGADANZ 45 12:10~12:55	IR VIRTUAL STEP 30 12:05~12:35	IR RADICAL HYPER C 30 12:35~13:05	RADICAL MEGADANZ 30 12:25~12:55	IR BAILABAILA / たなぶ 12:30~13:15	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / くだ 12:30~13:15	
13 : 00	RADICAL POWER 45 13:25~14:10	IR やさしい筋トレ (介護予防) 13:15~13:45	RADICAL HYPER C 30 12:55~13:25	RADICAL UBOUND 30 13:20~13:50	IR ウェーブストレッチリング 30 13:15~13:45	IR VIRTUAL STEP 30 13:30~14:00	貸出スタジオ 13:45~14:30	
14 : 00	RADICAL OXIGENO 60 14:25~15:25	RADICAL FIGHT DO 45 14:15~15:00	RADICAL MEGADANZ 45 14:15~15:00	RADICAL OXIGENO 60 14:10~15:10	RADICAL FIGHT DO 45 14:15~15:00	貸出スタジオ 14:30~15:15	貸出スタジオ 13:45~14:30	
15 : 00		貸出スタジオ 15:30~16:15					IR VIRTUAL STEP 30 15:00~15:30	
16 : 00						RADICAL MEGADANZ 60 15:45~16:45	RADICAL OXIGENO 30 16:00~16:30	
17 : 00						RADICAL FIGHT DO 30 17:00~17:30	RADICAL MEGADANZ 60 16:45~17:45	
18 : 00	RADICAL UBOUND 30 18:00~18:30	HOT ホットスタジオ IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / StyleFitスタッフ 18:10~18:55	RADICAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	RADICAL UBOUND 45 17:45~18:30	RADICAL POWER 45 17:45~18:30	RADICAL MEGADANZ 45 17:45~18:30	RADICAL POWER 45 18:00~18:45	
19 : 00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 18:55~19:40	IR UBOUND 30 / くだ 19:25~19:55	IR ZUMBA / てらじ 18:50~19:35	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くだ 18:50~19:35	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くだ 18:50~19:35	IR ZUMBA / kyoka 18:50~19:35	RADICAL MEGADANZ 45 19:00~19:45	
20 : 00	IR ZUMBA / kyoka 20:00~20:45	IR ZUMBA 30 / てらじ 20:15~20:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / 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 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:00~20:45		
21 : 00		貸出スタジオ 21:00~21:45			貸出スタジオ 21:00~21:45			