

# 2024.9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 家トレ教室 20 / かばら 9:30~9:50 New	IR ウェーブストレッチリング 20 / StyleFitスタッフ 9:30~9:50 New	IR 家トレ教室 20 / くどう 9:30~9:50 New	HOT ホットスタジオ IR ウェーブストレッチリング 20 / たなぶ 9:30~9:50 New	IR 家トレ教室 20 / くどう 9:30~9:50 時間変更	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ 9:30~10:15 時間変更	IR ZUMBA / くどう 9:30~10:15 New
11:00	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:10~10:55 時間変更	IR ZUMBA / StyleFitスタッフ 10:10~10:55 時間変更	IR ZUMBA / くどう 10:10~10:55 New	IR ストレッチ&ヨガ / たなぶ 10:10~10:55 時間変更	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / くどう 10:10~10:55 時間変更	IR UBOUND 45 / すぎさわ 10:35~11:20 時間変更	IR UBOUND 45 / すぎさわ 10:35~11:20 New
12:00	IR ZUMBA / てらじ 11:15~12:00 時間変更	IR UBOUND 45 / くどう 11:15~12:00 時間変更	IR LESMILLS BODYCOMBAT 30 / くどう 11:15~11:45 New	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:15~12:00 時間変更	IR ZUMBA / かばら 11:15~12:00 担当変更	IR BAILABAILA / たなぶ 11:40~12:25 時間変更	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 11:40~12:25 New
13:00	IR RADICAL UBOUND 30 12:20~12:50 New	IR RADICAL MEGADANZ 30 12:20~12:50 New	IR VIRTUAL STEP 30 12:05~12:35 New	IR RADICAL HYPER C 30 12:20~12:50 時間変更	IR RADICAL MEGADANZ 30 12:15~12:45 時間変更	IR VIRTUAL STEP 30 12:45~13:15 時間変更	
14:00	IR RADICAL POWER 45 13:10~13:55 時間変更	IR やさしい筋トレ (介護予防) 13:15~13:45 New	IR RADICAL HYPER C 30 12:55~13:25 New	IR RADICAL MEGADANZ 30 13:05~13:35 New	IR ウェーブストレッチリング 30 13:15~13:45 New	貸出スタジオ 13:45~14:30	貸出スタジオ 13:45~14:30
15:00	IR RADICAL OXIGENO 60 14:10~15:10 時間変更		IR RADICAL OXIGENO 30 13:35~14:05 New	IR RADICAL OXIGENO 60 13:50~14:50 時間変更			
16:00		貸出スタジオ 15:30~16:15	IR RADICAL MEGADANZ 45 14:15~15:00 New			IR RADICAL HYPER C 30 15:00~15:30 New	IR VIRTUAL STEP 30 15:00~15:30 New
17:00						IR RADICAL MEGADANZ 60 15:45~16:45 New	IR RADICAL OXIGENO 30 16:00~16:30 New
18:00	IR RADICAL MEGADANZ 30 18:00~18:30 New	HOT ホットスタジオ IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / StyleFitスタッフ 18:10~18:55 New	IR RADICAL MEGADANZ 45 17:45~18:30 New	IR RADICAL POWER 45 17:45~18:30 New	IR RADICAL POWER 45 17:45~18:30 New	IR RADICAL MEGADANZ 45 17:45~18:30 New	IR RADICAL POWER 45 18:00~18:45 New
19:00	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 18:55~19:40 New	IR UBOUND 30 / くどう 19:25~19:55 New	IR ZUMBA / てらじ 18:50~19:35 New	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 18:50~19:35 New	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 18:50~19:35 New	IR ZUMBA / kyoka 18:50~19:35 New	IR RADICAL MEGADANZ 45 19:00~19:45 New
20:00	IR ZUMBA / kyoka 20:00~20:45 New	IR ZUMBA 30 / てらじ 20:15~20:45 New	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00~20:45 New	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:00~20:45 New	IR ZUMBA / てらじ 20:00~20:45 New	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / すぎさわ 20:00~20:45 New	IR RADICAL FIGHT DO 45 20:00~20:45 New
21:00		貸出スタジオ 21:00~21:45			貸出スタジオ 21:00~21:45		