

2024.10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。
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。

貸出スタジオ

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