

2024.11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 家トレ教室 20 / かばら 9:30~9:50	IR ウェーブストレッチリング 20 / くだう 9:30~9:50	IR ウェーブストレッチリング 20 / たなぶ 9:30~9:50	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	IR 家トレ教室 20 / たなぶ 9:30~9:50	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / くだう 9:30~10:15	IR ZUMBA / くだう 9:30~10:15	10:00
11:00	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:10~10:55	IR UBOUND 45 / くだう 10:10~10:55	IR BAILABAILA / たなぶ 10:10~10:55	IR ストレッチ&ヨガ / たなぶ 10:10~10:55	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ 10:10~10:55	IR ZUMBA / くだう 10:35~11:20	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くだう 10:35~11:20	11:00
12:00	IR ZUMBA / てらじ 11:15~12:00	IR ZUMBA / てらじ 11:15~12:00	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 11:15~11:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:15~12:00	IR BAILABAILA / たなぶ 11:15~12:00	IR UBOUND 45 / すぎさわ 11:40~12:25	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 11:40~12:10	12:00
13:00	貸出スタジオ 13:00~13:45	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	貸出スタジオ 13:00~13:45	貸出スタジオ 13:00~13:45	13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00		HOT ホットスタジオ IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / くだう 18:10~18:55						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 LESMILLS BODYBALANCE 45 / かばら 18:50~19:35	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くだう 18:50~19:35	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くだう 18:50~19:35	IR ZUMBA / kyoka 18:50~19:35	IR UBOUND 45 / すぎさわ 18:30~19:15	19:00
20:00	IR ZUMBA / kyoka 20:00~20:45	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 20:15~20:45	IR ZUMBA / てらじ 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		20:00
21:00		貸出スタジオ 21:00~21:45			貸出スタジオ 21:00~21:45		貸出スタジオ 21:00~21:45	21:00