

# 2024.12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 美ボディクス 20 / ふくしま 9:30~9:50 <span>New</span>	IR ウェブストレッチリング 20 9:30~9:50 / たなぶ	IR HOT ホットスタジオ ウェブストレッチリング 20 9:30~9:50 / たなぶ	IR 家トレ教室 20 / たなぶ 9:30~9:50	IR 美ボディクス 20 / ふくしま 9:30~9:50 <span>New</span>	IR ZUMBA / くどう 9:30~10:15	10:00
11:00	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 10:10~10:55	IR UBOUND 45 / くどう 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 LES MILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ 10:10~10:55	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / くどう 10:10~10:55 <span>時間変更</span>	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 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 LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 11:15~11:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 11:15~12:00	IR BAILABAILA / たなぶ 11:15~12:00	IR ZUMBA / くどう 11:15~12:00	IR LES MILLS 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 ウェブストレッチリング 30 13:15~13:45 <span>New</span>			IR やさしい筋トレ (介護予防) 13:15~13:45 <span>New</span>	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		IR HOT ホットスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / くどう 18:10~18:55					IR 美ボディクス 20 / ふくしま 18:10~18:30 <span>New</span>	18:00
19:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 18:55~19:40	IR UBOUND 30 / すぎさわ 19:25~19:55	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 18:50~19:35	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 18:50~19:35	IR ZUMBA / てらじ 18:50~19:35 <span>New</span>	IR ZUMBA / てらじ 18:50~19:35 <span>担当変更</span>	IR UBOUND 45 / すぎさわ 18:50~19:35 <span>時間変更</span>	19:00
20:00	IR ZUMBA / kyoka 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / すぎさわ 20:15~20:45	IR ZUMBA / かばら 20:00~20:45 <span>担当変更</span>	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		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