

# 2025.1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 家トレ教室 20 / くどう 9:30~9:50 <b>New</b>	IR 美ボディクス 20 / ふくしま 9:30~9:50 <b>New</b>	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 / たなぶ 9:30~9:50	IR 美ボディクス 20 / ふくしま 9:30~9:50	IR 美ボディクス 20 / ふくしま 9:30~9:50 <b>New</b>
11:00	IR LESMILLS 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 LESMILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ 10:10~10:55	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / くどう 10:10~10:55	IR ZUMBA / くどう 10:10~10:55 <b>時間変更</b>
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 ZUMBA / くどう 11:15~12:00	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 11:15~12:00 <b>時間変更</b>
13:00	貸出スタジオ 13:00~13:45	IR ウェーブストレッチリング 30 13:15~13:45			IR やさしい筋トレ (介護予防) 13:15~13:45	貸出スタジオ 13:00~13:45	貸出スタジオ 13:00~13:45
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		HOT ホットスタジオ IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / かばら 18:30~19:15 <b>New</b>					貸出スタジオ 18:00~21:00
19:00	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 18:55~19:40	IR LESMILLS BODYBALANCE 45 / かばら 18:50~19:35	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 18:50~19:35	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう 18:50~19:35	IR ZUMBA / くどう 18:50~19:35 <b>担当変更</b>	IR 美ボディクス 20 / ふくしま 18:50~19:10 <b>New</b>	
20:00	IR ZUMBA / kyoka 20:00~20:45	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / かばら 20:00~20:45 <b>New</b>	IR ZUMBA / かばら 20:00~20:45	IR UBOUND 45 / くどう 20:00~20:45 <b>New</b>	IR UBOUND 45 / くどう 20:00~20:45 <b>担当変更</b>	IR ZUMBA / てらじ 19:30~20:15 <b>時間変更</b>	
21:00		貸出スタジオ 21:00~21:45			貸出スタジオ 21:00~21:45		