

2025.3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	IR ウェーブストレッチリング 20 / たなぶ 9:30~9:50 New	IR 美ボディクス 20 / くどう (か) 9:30~9:50	IR HOT ホットスタジオ 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 / たなぶ 9:30~9:50	IR BAILABAILA / たなぶ 10:00~10:45 New	IR ZUMBA / くどう (か) 10:00~10:45 New
11:00	IR モーニングヨガ 45 / tomo 10:10~10:55	IR BAILABAILA / たなぶ 10:10~10:55	IR ZUMBA / くどう (か) 10:10~10:55	IR ストレッチ & ヨガ / かばら 10:10~10:55	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ 10:10~10:55		
12:00	IR ZUMBA / てらじ 11:15~12:00	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 11:15~11:45	IR UBOUND 45 / くどう (か) 11:15~12:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) 11:15~12:00	IR ZUMBA / てらじ 11:15~12:00	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) 11:05~11:50 New	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 11:05~11:50
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		IR HOT ホットスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 / かばら 18:30~19:15	IR バランスヨガ 45 / tomo 18:30~19:15	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 18:50~19:35 New	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) 18:50~19:35 New	IR UBOUND 45 / くどう (か) 18:30~19:15	貸出スタジオ 18:00~21:00
19:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 18:55~19:40						
20:00	IR ZUMBA / kyoka 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / かばら 20:00~20:45	IR ZUMBA / かばら 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) 20:00~20:45 New	IR UBOUND 45 / くどう (か) 20:00~20:45	IR ZUMBA / てらじ 19:40~20:25	
21:00		貸出スタジオ 21:00~21:45			貸出スタジオ 21:00~21:45		