

2025.5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 時間変更 モーニングヨガ45 / tomo 10:00~10:45	IR New BAILABAILA / たなぶ 10:00~10:45	IR ウェーブストレッチング20 9:30~9:50 / たなぶ IR New ZUMBA / ふじさわ 10:10~10:55	HOT ホットスタジオ IR 家トレ教室20 / SFスタッフ 9:30~9:50 IR ストレッチ&ヨガ 10:10~10:55 / SFスタッフ	IR ウェーブストレッチング20 9:30~9:50 / たなぶ IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ 10:10~10:55	IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / くどう (か) 10:00~10:45	IR ZUMBA / くどう (か) 10:00~10:45
11:00	IR 時間変更 ZUMBA / てらじ 11:05~11:50	IR 時間変更 LES MILLS BODYATTACK 30 / たなぶ 11:05~11:35 IR 時間変更 UBOUND 45 / くどう (か) 11:55~12:40	IR 時間変更 BAILABAILA / たなぶ 11:15~12:00	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 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	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) 11:05~11:50
12:00							
13:00	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ング30 13:15~13:45		IR やさしい筋トレ (介護予防) 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 LES MILLS BODYBALANCE 45 / SFスタッフ 18:30~19:15	IR バランスヨガ45 / tomo 18:30~19:15	IR 時間変更 LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) 18:50~19:35	IR New ZUMBA / ふじさわ 18:50~19:35	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 / SFスタッフ 18:55~19:40					IR 担当変更 ZUMBA / くどう (た) 19:40~20:25	
20:00	IR ZUMBA / kyoka 20:00~20:45	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / SFスタッフ 20:00~20:45	IR ZUMBA / てらじ 20:00~20:45	IR New ZUMBA / ふじさわ 19:55~20:40	IR UBOUND 45 / くどう (か) 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		