

2025.7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<br>モーニングヨガ45<br>10:00～10:45 / tomo | IR<br>LES MILLS BODYBALANCE 45 / たなぶ    | IR<br>ウェーブストレッチリング 20<br>9:30～9:50 / ふじさわ<br>IR<br>ZUMBA / ふじさわ | IR<br>ビューティー&ヘルスヨガ45<br>10:00～10:45 / tomo | IR<br>家トレ教室 20<br>9:30～9:50 / くどう (た)<br>IR<br>LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) | IR<br>U SOUND 45 / くどう (か)               | 貸出スタジオ<br>10:00～12:00                   | 10 : 00 |
| 11 : 00 | IR<br>ZUMBA / てらじ                     | IR<br>BAILA BAILA / たなぶ                 | IR<br>BAILA BAILA / たなぶ                                         | IR<br>LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら        | IR<br>ZUMBA / てらじ                                                                | IR<br>ZUMBA / くどう (た)                    |                                         | 11 : 00 |
| 12 : 00 |                                       |                                         |                                                                 |                                            |                                                                                  |                                          | IR<br>LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か) | 12 : 00 |
| 13 : 00 | IR<br>やさしい筋トレ (介護予防)<br>13:15～13:45   | IR<br>ウェーブストレッチリング 30<br>13:15～13:45    |                                                                 | IR<br>やさしい筋トレ (介護予防)<br>13:15～13:45        | IR<br>やさしい筋トレ (介護予防)<br>13:15～13:45                                              | 貸出スタジオ<br>13:00～13:45                    | IR<br>ZUMBA / くどう (か)                   | 13 : 00 |
| 14 : 00 |                                       |                                         |                                                                 |                                            |                                                                                  |                                          |                                         | 14 : 00 |
| 15 : 00 |                                       |                                         |                                                                 |                                            |                                                                                  |                                          |                                         | 15 : 00 |
| 16 : 00 |                                       |                                         |                                                                 |                                            |                                                                                  |                                          |                                         | 16 : 00 |
| 17 : 00 |                                       |                                         |                                                                 |                                            |                                                                                  |                                          |                                         | 17 : 00 |
| 18 : 00 |                                       |                                         |                                                                 |                                            |                                                                                  |                                          | 貸出スタジオ                                  | 18 : 00 |
| 19 : 00 | IR<br>LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら   | IR<br>ZUMBA / ふじさわ                      | IR<br>U SOUND 45 / くどう (か)                                      | IR<br>LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た)    | IR<br>U SOUND 45 / くどう (か)                                                       | IR<br>LES MILLS BODYBALANCE 45 / くどう (か) | 18:00～21:00                             | 19 : 00 |
| 20 : 00 | IR<br>ZUMBA / kyoka                   | IR<br>LES MILLS BODYATTACK 45 / くどう (た) | IR<br>ZUMBA / てらじ                                               | IR<br>LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くどう (か)    | IR<br>ZUMBA / ふじさわ                                                               | IR<br>ZUMBA / てらじ                        |                                         | 20 : 00 |
| 21 : 00 |                                       | 貸出スタジオ<br>21:00～21:45                   |                                                                 |                                            | 貸出スタジオ<br>21:00～21:45                                                            |                                          |                                         | 21 : 00 |