

2025.9月 TimeTable

IR インストラクターがついたレッスンです。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貸し出します。出張レッスンでお使いください。

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 モーニングヨガ45 / tomo 10:00～10:45	IR New LES MILLS BODYATTACK 45 / くら(た) 10:00～10:45	IR ウェーブストレッチリング 20 9:30～9:50 / ふじさわ IR ZUMBA / ふじさわ 10:10～10:55	IR ビューティー&ヘルスヨガ45 / tomo 10:00～10:45	IR 家トレ教室 20 9:30～9:50 / くら(た) IR LES MILLS BODYATTACK 45 / くら(た) 10:10～10:55	IR New 全身フローヨガ45 / tomo 10:00～10:45	IR New ZUMBA / くら(た) 10:00～10:45	10:00
11:00	IR ZUMBA / てらじ 11:05～11:50	IR New ZUMBA / てらじ 11:05～11:50	IR LES MILLS BODYATTACK 30 / くら(た) 11:15～11:45	IR 担当変更 LES MILLS BODYCOMBAT 45 / くら(た) 11:05～11:50	IR ZUMBA / てらじ 11:15～12:00	IR ZUMBA / くら(た) 11:05～11:50	貸出スタジオ 11:00～13:00	11:00
12:00								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リング 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		13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	IR LOG BURN 30 / ふじさわ 18:50～19:20	IR ZUMBA / ふじさわ 18:50～19:35	IR LOG BURN 30 / ふじさわ 18:50～19:20	IR 時間変更 LES MILLS BODYATTACK 45 / くら(た) 18:50～19:35	IR New LES MILLS BODYATTACK 45 / くら(た) 18:50～19:35	IR 時間変更 ZUMBA / てらじ 18:50～19:35	IR New LES MILLS BODYATTACK 45 / くら(た) 18:50～19:35	19:00
20:00	IR ZUMBA / kyoka 20:00～20:45	IR New LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00～20:45	IR ZUMBA / てらじ 20:00～20:45	IR New LOG BURN 30 / ふじさわ 20:00～20:30	IR ZUMBA / ふじさわ 20:00～20:45	IR New LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00～20:45	貸出スタジオ 20:00～21:00	20:00
21:00			貸出スタジオ 21:00～21:45		貸出スタジオ 21:00～21:45			21:00