

2025.11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。  
※UBOUNDとバイラバイラの配信は行っておりません。  
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 ウェーブストレッチング 20 9:30～9:50 / <どう(か)> IR LES MILLS BODYBALANCE 45 / <どう(か)> 10:10～10:55	IR BAILA BAILA / たなぶ 10:00～10:45	IR ビューティー&ヘルスヨガ45 / tomo 10:00～10:45	IR BAILA BAILA / たなぶ 10:00～10:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / <どう(か)> 10:00～10:45	IR ZUMBA / <どう(か)> 10:00～10:45	10:00
11:00	IR ZUMBA / てらじ 11:05～11:50	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / <どう(た)> 11:15～12:00	IR 45 UBOUND / <どう(か)> 11:05～11:50	IR ZUMBA / ふじさわ 11:05～11:50	IR ZUMBA / てらじ 11:05～11:50	IR ZUMBA / <どう(た)> 11:05～11:50	IR 45 UBOUND / <どう(か)> 11:05～11:50	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 LES MILLS BODYATTACK 45 / <どう(た)> 18:50～19:35	IR LOG BURN 30 / いわだて 18:50～19:20	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / <どう(か)> 18:50～19:35	IR 45 UBOUND / <どう(か)> 18:50～19:35	IR ZUMBA / ふじさわ 18:50～19:35	IR ZUMBA / てらじ 18:50～19:35	貸出スタジオ 19:00～21:00	19:00
20:00	IR ZUMBA / kyoka 20:00～20:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00～20:45	IR ZUMBA / てらじ 20:00～20:45	IR LOG BURN 30 / いわだて 20:00～20:30	IR LES MILLS BODYATTACK 45 / <どう(た)> 20:00～20:45	IR LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00～20:45		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