

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 ウエーブストレッチング 20 / くどう(か) 9:30~9:50 担当変更 LESMILLS BODYBALANCE 45 / くどう(か) 10:10~10:55	IR BAILABAILA / たなぶ 10:00~10:45	IR ピューティー&ヘルスヨガ45 / tomo 10:00~10:45	IR BAILABAILA / たなぶ 10:00~10:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう(か) 10:00~10:45	IR ジ ZUMBA / くどう(か) 10:00~10:45	10 : 00
11:00	IR ジ ZUMBA / てらじ 11:05~11:50	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / くどう(た) 11:15~12:00 時間変更	IR UBOUND 45 / くどう(か) 11:05~11:50	IR ジ ZUMBA / ふじさわ 11:05~11:50	IR ジ ZUMBA / てらじ 11:05~11:50	IR ジ ZUMBA / くどう(た) 11:05~11:50	IR UBOUND 45 / くどう(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 ウエ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 LESMILLS BODYATTACK 45 / くどう(た) 18:50~19:35 New	IR LOGBURN 30 / いわだて 18:50~19:20 New	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう(か) 18:50~19:35 New	IR UBOUND 45 / くどう(か) 18:50~19:35	IR ジ ZUMBA / ふじさわ 18:50~19:35	IR ジ ZUMBA / てらじ 18:50~19:35	貸出スタジオ	19 : 00
20:00	IR ジ ZUMBA / kyoka 20:00~20:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00~20:45	IR ジ ZUMBA / てらじ 20:00~20:45	IR LOGBURN 30 / いわだて 20:00~20:30 担当変更	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / くどう(た) 20:00~20:45	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00~20:45	19:00~21:00	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