

2025.12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**

**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 ホットスタジオ ウェーブストレッチリング 30 9:30~10:00 / くどう(か) 🔥 LesMills BODYBALANCE 45 / くどう(か) 10:15~11:00 🔥	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 ZUMBA® / てらじ 10:00~10:45 🔥	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / くどう(た) 10:00~10:45 🔥	IR LESMILLS BODYCOMBAT 45 / くどう(か) 10:00~10:45 🔥	10 : 00
11:00	IR ZUMBA® / てらじ 11:05~11:50 🔥	IR LESMILLS BODYATTACK 30 / くどう(た) 11:20~11:50 🔥	IR ZUMBA® / ふじさわ 11:05~11:50 🔥	IR ubound 30 / くどう(か) 11:05~11:35 🔥	IR BAILABAILA® / たなぶ 11:05~11:50 🔥	IR リズムダンス 45 / おさり 11:05~11:50 🔥	IR ubound 45 / くどう(か) 11:05~11:50 🔥	11 : 00
12:00				IR リズムダンス 30 / おさり 11:55~12:25 🔥				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 13:00~15:00	貸出スタジオ 13:00~15:00	13 : 00
14:00						13:00~15:00	13:00~15:00	14 : 00
15:00								15 : 00
16:00								16 : 00
17:00								17 : 00
18:00								18 : 00
19:00	IR リズムダンス 45 / おさり 18:50~19:35 🔥	IR LOGBURN 30 / いわだて 18:50~19:20 🔥	IR ubound 30 / くどう(か) 18:35~19:05 🔥	IR ホットスタジオ LesMills BODYBALANCE 45 / くどう(か) 18:50~19:35 🔥	IR ZUMBA® / ふじさわ 18:50~19:35 🔥	IR ubound 45 / くどう(か) 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 LESMILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 20:00~20:45 🔥	IR LOGBURN 30 / いわだて 19:25~19:55 🔥	IR ZUMBA® / てらじ 20:15~20:45 🔥	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / くどう(た) 20:00~20:45 🔥	IR LESMILLS BODYATTACK 45 / くどう(た) 20:00~20:45 🔥	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