

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						スタジオ開放時間 9:00~10:00	
	9:15~10:00 ボディバランス45	9:15~10:00 ボディアタック45	9:15~10:15 ボディバランス60	9:15~9:45 ボディコンバット30	9:15~10:00 ボディバランス45		
10:00							
	10:15~11:00 ボディコンバット45	10:15~11:00 ダンス45		10:00~10:45 ダンス45	10:15~11:15 ZUMBA マコ	10:30~11:15 ダンス45	10:30~11:15 ボディコンバット45
11:00			10:30~11:30 MEGADANZ 吉田				
	11:15~12:00 ダンス45	11:15~12:00 ボディバランス45		11:00~11:45 ボディバランス45	11:30~12:30 MEGADANZ 吉田	11:30~12:15 ボディコンバット45	11:30~12:15 ダンス45
12:00			11:45~12:15 ボディコンバット30				
	12:15~13:00 ボディバランス45	12:15~13:00 ボディコンバット45	12:30~13:15 ダンス45	12:00~12:45 ボディパンプ45	12:45~13:15 ボディコンバット30	12:30~13:15 ボディアタック45	12:30~13:15 ボディバランス45
13:00							
	13:15~14:00 ボディアタック45	13:15~14:00 ボディパンプ45	13:30~14:00 ボディアタック30	13:00~13:45 ボディアタック45	13:30~14:00 ボディアタック30	13:30~14:15 ボディパンプ45	13:30~14:00 ボディアタック30
14:00							
	14:15~15:00 ボディパンプ45	14:15~14:45 ボディアタック30	14:15~15:00 ボディバランス45	14:00~14:45 ダンス45	14:15~15:00 ダンス45	14:30~15:30 ボディコンバット60	14:15~15:00 ボディパンプ45
15:00							
	15:15~16:00 ダンス45	15:00~15:30 ダンス30	15:15~16:00 ボディパンプ45	15:00~15:30 ボディコンバット30	15:15~15:45 ボディパンプ30	15:45~16:30 ダンス45	15:15~16:00 ダンス45
16:00							
	16:15~16:45 ボディバランス30	15:45~16:15 ボディコンバット30	16:15~17:00 ボディコンバット45	15:45~16:15 ボディバランス30	16:00~16:45 ボディバランス45	16:45~17:30 ボディバランス45	16:15~16:45 ボディコンバット30
17:00							
	17:00~17:45 ボディコンバット45	16:30~17:00 ボディパンプ30	17:15~17:45 ダンス30	16:30~17:00 ボディパンプ30	17:00~17:45 ボディコンバット45	17:45~18:30 ボディパンプ45	スタジオ開放時間 17:00~18:00
18:00							
	18:00~18:45 ボディアタック45	18:00~18:45 ダンス45	18:00~18:45 ボディアタック45	18:00~18:45 ダンス45	18:00~18:45 ボディアタック45	18:45~19:30 ボディアタック45	
19:00							
	19:00~19:45 ボディパンプ45	19:00~19:45 ボディコンバット45	19:00~19:45 ボディバランス45	19:00~19:45 ボディコンバット45	19:00~19:45 ダンス45		
20:00							
	20:00~20:45 ダンス45	20:00~20:45 ボディアタック45	20:00~20:45 ボディパンプ45	20:00~20:45 ボディバランス45	20:00~20:45 ボディコンバット45	スタジオ開放時間 19:45~21:00	
21:00	スタジオ開放時間 21:00~22:00						
22:00							
23:00							

データでの閲覧はこちら↓



バーチャルレッスンは  
途中参加、途中退出OK!!

⇒バーチャルレッスン LES MILLS VIRTUAL

⇒インストラクターレッスン