

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	8:45~9:15 ボディバランス30	8:45~9:15 ボディコンバット30	8:45~9:15 シバム30	8:45~9:15 ボディアタック30	8:45~9:15 ボディバンプ30		
10:00	9:30~10:00 ボディコンバット30	9:30~10:00 ボディアタック30	9:30~10:00 ボディバンプ30	9:30~10:00 ボディバランス30	9:30~10:00 ボディコンバット30		
	10:15~10:45 ボディバンプ30	10:15~10:45 リラックス コンディショニング	10:15~10:45 シバム30	10:15~11:00 シバム45	10:15~10:45 ダンスミックス		
11:00	11:00~11:30 ダンスミックス	11:00~11:30 らくらくエアロ	11:00~11:30 ととのうストレッチ	11:15~11:45 ボディバランス30	11:00~11:45 ボディバランス45	10:30~11:00 ボディコンバット30	10:30~11:00 ボディアタック30
12:00	11:45~12:15 ボディアタック30	11:45~12:30 シバム45	11:45~12:15 ボディコンバット30	12:00~12:30 ボディコンバット30	12:00~12:30 ボディアタック30	11:15~11:45 ボディバンプ30	11:15~11:45 ボディバランス30
13:00	12:30~13:00 ボディコンバット30	12:45~13:30 ボディバランス45	12:30~13:00 ボディバンプ30	12:45~13:15 ボディアタック30	12:45~13:15 シバム30	12:00~12:30 ボディアタック30	12:00~12:30 ボディバンプ30
14:00	13:15~14:00 シバム45	13:45~14:15 ボディアタック30	13:15~13:45 ボディアタック30	13:30~14:00 ボディバランス30	13:30~14:15 ボディバランス45	12:45~13:30 シバム45	12:45~13:15 ボディコンバット30
15:00	14:15~15:00 ボディバランス45	14:30~15:00 ボディバンプ30	14:00~14:30 ボディバランス30	14:15~14:45 ボディバンプ30	14:30~15:15 シバム45	13:45~14:30 ボディアタック45	13:30~14:15 シバム45
16:00	15:15~15:45 ボディバンプ30	15:15~15:45 ボディコンバット30	14:45~15:15 シバム30	15:00~15:30 シバム30	15:30~16:00 ボディアタック30	14:45~15:15 ボディバンプ30	14:30~15:00 ボディアタック30
17:00	16:00~16:45 ボディコンバット45	16:00~16:30 ボディバランス30	15:30~16:00 ボディコンバット30	15:45~16:15 ボディアタック30	16:15~16:45 ボディコンバット30	15:30~16:15 ボディバランス45	15:15~15:45 ボディコンバット30
18:00	17:00~17:30 ボディアタック30	16:45~17:30 シバム45	16:15~16:45 ボディバランス30	16:30~17:00 ボディバランス30	17:00~17:30 シバム30	16:30~17:15 ボディアタック45	16:00~16:30 ボディバンプ30
19:00	17:45~18:15 シバム30	17:45~18:30 ボディコンバット45	17:00~17:30 ボディアタック30	17:15~17:45 ボディバンプ30	17:45~18:30 ボディバランス45	16:30~17:15 ボディアタック45	16:45~17:15 シバム30
20:00	18:30~19:00 ボディバンプ30	18:45~19:15 ウエイトトレーニング	17:45~18:30 シバム45	18:00~18:45 ボディコンバット45	18:45~19:15 ボディバンプ30	17:30~18:15 ボディコンバット45	スマホでご覧の方は こちらのQRコードから ↓ 
21:00	19:15~20:00 ボディコンバット45	19:30~20:15 ボディバランス45	18:45~19:15 ボディバランス30	19:00~20:00 ボディアタック60	19:30~20:15 ボディアタック45	18:30~19:00 ボディバンプ30	
22:00	20:15~21:00 シバム45	20:30~21:15 ボディアタック45	19:30~20:30 ボディコンバット60	20:15~20:45 ボディバランス30	20:30~21:15 シバム45	19:15~19:45 シバム30	
23:00	21:15~22:00 ボディアタック45	21:30~22:00 ボディコンバット30	20:45~21:30 ボディバンプ45	21:00~21:45 シバム45	21:30~22:00 ボディコンバット30		
	22:15~22:45 ボディバランス30	22:15~22:45 シバム30	21:45~22:30 ボディバランス45	22:00~22:30 ボディコンバット30	22:15~22:45 ボディバランス30		

のレッスンは整理券が必要です。
整理券はレッスン開始30分前より発券機にて配布致します。
バーチャルレッスンは整理券の配布はございません。
途中参加、途中退出可能です。
お気軽にご参加ください。