

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	8:45~9:15 レスミルズダンス30	8:45~9:15 ボディコンバット30	8:45~9:15 レスミルズダンス30	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		
10:00	9:30~10:00 ボディコンバット30	9:30~10:00 ボディパンプ30	9:30~10:00 ボディアタック30	9:30~10:00 ボディコンバット30	9:30~10:00 ボディバランス30	9:45~10:15 ボディパンプ30	10:00~10:45 ボディコンバット45
11:00	10:15~10:45 全身リズム体操	10:15~10:45 全身リズム体操	10:15~10:45 ボディコンバット30	10:15~10:45 ボディパンプ30 11:00~11:30 ラジオ体操& ストレッチポール	10:15~10:45 ボディパンプ30	10:30~11:15 レスミルズダンス45	11:00~11:30 ボディバランス30
12:00	11:00~11:30 ストレッチポール	11:00~11:30 やさしいエアロ	11:00~11:30 ボディバランス30	11:45~12:15 たのしくダンス	11:00~11:30 ウエストシェイプ	11:30~12:00 ボディアタック30	11:45~12:15 ボディアタック30
13:00	11:45~12:30 全身ストレッチ45	11:45~12:15 脚・腰ストレッチ	11:45~12:15 レスミルズダンス30	12:30~13:00 ボディコンバット30	11:45~12:15 全身ストレッチ	12:15~12:45 ボディパンプ30	12:30~13:00 ボディコンバット30
14:00	12:45~13:15 ボディパンプ30	12:30~13:15 ボディコンバット45	12:30~13:15 ボディパンプ45	13:15~14:00 レスミルズダンス45	12:30~13:15 ボディアタック45	13:00~13:30 ボディコンバット30	13:15~14:00 レスミルズダンス45
15:00	13:30~14:00 ボディコンバット30	13:30~14:00 ボディバランス30	13:30~14:00 ボディコンバット30	14:15~14:45 ボディバランス30	13:30~14:00 ボディパンプ30	13:45~14:30 ボディバランス45	14:15~14:45 ボディパンプ30
16:00	14:15~14:45 レスミルズダンス30	14:15~14:45 ボディアタック30	14:15~14:45 レスミルズダンス30	14:15~14:45 ボディバランス30	14:15~14:45 レスミルズダンス30	14:45~15:30 レスミルズダンス45	15:00~15:30 ボディアタック30
17:00	15:00~15:30 全身リズム体操	15:00~15:30 ストレッチポール	15:00~15:30 全身リズム体操	15:00~15:30 コアトレーニング	15:00~15:30 ストレッチポール	15:45~16:30 ボディアタック45	15:45~16:15 ボディコンバット30
18:00	15:45~16:15 ボディコンバット30	15:45~16:15 レスミルズダンス30	15:45~16:15 ボディバランス30	15:45~16:15 ボディコンバット30	15:45~16:15 ボディアタック30	16:45~17:30 ボディコンバット45	16:30~17:00 レスミルズダンス30
19:00	16:30~17:00 ボディバランス30	16:30~17:00 ボディパンプ30	16:30~17:00 レスミルズダンス30	16:30~17:00 レスミルズダンス30	16:30~17:00 ボディコンバット30	17:45~18:30 ボディバランス45	
20:00	17:15~17:45 レスミルズダンス30	17:15~17:45 ボディコンバット30	17:15~17:45 ボディアタック30	17:15~17:45 ボディパンプ30	17:15~17:45 レスミルズダンス30	18:45~19:30 ボディパンプ45	
21:00	18:00~18:45 ボディコンバット45	18:00~18:45 ボディアタック45	18:00~18:45 ボディバランス45	18:00~18:45 ボディアタック45	18:00~18:45 ボディパンプ45	19:45~20:15 レスミルズダンス30	
22:00	19:00~19:45 レスミルズダンス45	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 レスミルズダンス45	19:00~19:30 ボディコンバット30		
	20:00~21:00 ボディパンプ60	20:00~20:45 レスミルズダンス45	20:00~21:00 ボディバランス60	20:00~21:00 ボディコンバット60	19:45~20:45 ボディアタック60		
	21:15~21:45 ボディアタック30	21:00~21:30 ボディコンバット30	21:15~21:45 ボディパンプ30	21:15~21:45 ボディアタック30	21:00~21:30 ボディバランス30		

道具使用のスタッフプログラムは定員制です。
開始45分前よりフロントで整理券を
配布いたします。(ストレッチポール:20名)
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。
お気軽に参加ください