

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
11:00	10:15~10:45 全身リズム体操	10:15~10:45 ダンスマックス	10:15~10:45 全身ストレッチ	10:15~10:45 ボディパンプ30	10:15~10:45 全身ストレッチ	10:30~11:15 レスミルズダンス45
12:00	11:00~11:30 ストレッチボール	11:00~11:30 ストレッチボール	11:00~11:45 やさしいエアロ	11:00~11:30 ボディアタック30	11:00~11:45 ダンスマックス	11:30~12:00 ボディアタック30
13:00	11:45~12:15 たのしくダンス	11:45~12:30 ボディコンバット45	12:00~12:30 ボディパンプ30	11:45~12:15 レスミルズダンス30	12:00~12:30 ボディアタック30	12:15~12:45 ボディパンプ30
14:00	12:30~13:15 ボディバランス45	12:45~13:15 ボディパンプ30	12:45~13:15 ボディアタック30	12:30~13:00 ボディコンバット30	12:45~13:15 ボディコンバット30	12:30~13:00 ボディコンバット30
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	13:15~14:00 レスミルズダンス45	13:30~14:00 ボディパンプ30	13:15~14:00 レスミルズダンス45
16:00	14:15~14:45 ストレッチボール	14:15~14:45 レスミルズダンス30	14:15~14:45 全身リズム体操	14:15~14:45 ボディバランス30	14:15~14:45 ストレッチボール	14:15~14:45 ボディパンプ30
17:00	15:00~15:30 レスミルズダンス30	15:00~15:30 ボディコンバット30	15:00~15:30 レスミルズダンス30	15:00~15:30 ボディアタック30	15:00~15:30 レスミルズダンス30	15:00~15:30 ボディアタック30
18:00	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	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	15:45~16:15 ボディコンバット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 ボディアタック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	16:30~17:00 レスミルズダンス30
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	17:15~18:00 レスミルズダンス45	17:15~17:45 ボディパンプ30	17:15~17:45 レスミルズダンス30	16:45~17:30 ボディコンバット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	18:15~19:00 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	17:45~18:30 ボディバランス45
22:00	19:00~19:45 ボディアタック45	19:00~19:45 ボディパンプ45	19:15~19:45 たのしくダンス	19:00~19:30 ボディコンバット30	19:00~19:45 ボディコンバット45	18:45~19:30 ボディパンプ45
	20:00~21:00 ボディパンプ60	20:00~21:00 ボディコンバット60	20:00~20:30 ストレッチボール	19:45~20:45 ボディバランス60	20:00~20:45 レスミルズダンス45	19:45~20:15 レスミルズダンス30
	21:15~21:45 レスミルズダンス30	21:15~21:45 ボディアタック30	20:45~21:45 ボディアタック60	21:00~21:30 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。(ストレッチボール: 25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