

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	8:45~9:15 レズミルスダンス30	8:45~9:15 ボディコンバット30	8:45~9:15 レズミルスダンス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 ダンスミックス	10:15~11:00 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 レズミルスダンス45	11:00~11:30 ボディバランス30
12:00	11:00~11:30 ストレッチボール	11:00~11:30 週替わりレッスン	11:15~12:00 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 ミックス	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	11:45~12:15 レズミルスダンス30	11:45~12:30 ボディコンバット45	12:15~13:00 ボディパンプ45	11:45~12:15 レズミルスダンス30	12:00~12:30 ボディアタック30	12:15~12:45 ボディパンプ30	12:30~13:00 ボディコンバット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	13:15~14:00 ボディコンバット45	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	13:00~13:30 ボディコンバット30	13:15~14:00 レズミルスダンス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	14:15~14:45 全身リズム体操	13:15~14:00 レズミルスダンス45	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 レズミルスダンス30	14:15~14:45 ストレッチボール	15:00~15:30 レズミルスダンス30	14:15~14:45 ボディバランス30	14:15~14:45 ストレッチボール	14:45~15:30 レズミルスダンス45	15:00~15:30 ボディアタック30
17:00	15:00~15:30 ボディアタック30	15:00~15:30 レズミルスダンス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 ボディアタック30	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	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 レズミルスダンス30	16:30~17:00 ボディコンバット30	16:45~17:30 ボディコンバット45	16:30~17:00 レズミルスダンス30
19:00	17:15~17:45 レズミルスダンス30	17:15~17:45 ボディコンバット30	17:15~17:45 ボディコンバット30	17:15~17:45 ボディパンプ30	17:15~17:45 レズミルスダンス30	17:45~18:30 ボディバランス45	週替わりレッスン 1日・15日・22日 ストレッチボール 8日・29日 バーベルベーシック
20:00	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	18:45~19:30 ボディパンプ45	
21:00	19:00~19:45 ボディアタック45	19:00~19:45 ストレッチボール	19:00~19:45 レズミルスダンス45	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	19:45~20:15 レズミルスダンス30	
22:00	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 ボディパンプ30	19:45~20:45 ボディバランス60	20:00~20:45 レズミルスダンス45		
	21:15~21:45 レズミルスダンス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
バーベルベーシック : 17名

バーチャルレッスンは途中参加・途中退出可能です。お気軽にご参加ください。