

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	8:30~9:00 ボディコンバット30	8:30~9:00 ボディバンプ30	8:30~9:00 レズミルズダンス30	8:30~9:00 ボディバランス30	8:30~9:00 ボディアタック30		
	9:15~9:45 ボディバランス30	9:15~9:45 ボディバランス30	9:15~9:45 ボディバンプ30	9:15~9:45 ボディアタック30	9:15~9:45 ボディコンバット30	9:45~10:15 ボディバランス30	9:45~10:15 ボディコンバット30
10:00	10:00~10:30 ボディアタック30	10:00~10:30 レズミルズダンス30	10:00~10:45 ボディバランス45	10:00~10:30 ボディバンプ30	10:00~10:30 レズミルズダンス30	10:30~11:15 ボディコンバット45	10:30~11:15 レズミルズダンス45
11:00	10:45~11:00 ラジオ体操	10:45~11:00 ラジオ体操	11:00~11:30 ボディアタック30	10:45~11:00 ラジオ体操	10:45~11:00 ラジオ体操	11:30~12:15 レズミルズダンス45	11:30~12:15 ボディバランス45
	11:15~12:00 美尻美脚トレーニング	11:15~12:00 ストレッチポール	11:45~12:30 レズミルズダンス45	11:15~12:00 レズミルズダンス45	11:15~12:00 たのしいエアロ	12:30~13:15 ボディアタック45	12:30~13:15 ボディバンプ45
12:00	12:15~13:00 ボディバランス45	12:15~12:45 フローピラティス	12:45~13:30 ボディコンバット45	12:15~12:45 ボディアタック30	12:15~13:00 ボディバランス45	13:30~14:00 ボディバンプ30	13:30~14:15 ボディコンバット45
13:00	13:15~13:45 レズミルズダンス30	13:00~13:30 ボディバンプ30	13:45~14:15 ボディバンプ30	13:00~13:30 ボディコンバット30	13:15~14:00 レズミルズダンス45	14:15~14:45 ボディバランス30	14:30~15:15 ボディアタック45
14:00	14:00~14:30 ボディコンバット30	13:45~14:15 レズミルズダンス30	14:30~15:00 ボディバランス30	13:45~14:15 ボディバランス30	14:15~14:45 ラジオ体操&ピラティス	15:00~15:30 レズミルズダンス30	15:30~16:15 レズミルズダンス45
15:00	14:45~15:15 ボディバンプ30	14:30~15:00 ラジオ体操&やさしいサーキット	15:15~15:45 ボディアタック30	14:30~15:00 ラジオ体操&ストレッチポール	15:00~15:45 ボディコンバット45	16:30~17:15 ボディバンプ45	16:30~17:15 ボディバランス45
16:00	15:30~16:00 ボディバランス30	15:15~15:45 ボディバランス30	16:00~16:30 レズミルズダンス30	15:15~15:45 ボディバンプ30	16:00~16:30 ボディバンプ30	17:30~18:00 ボディバランス30	17:30~18:00 ボディバランス30
17:00	16:15~16:45 ボディアタック30	16:00~16:30 ボディコンバット30	16:45~17:15 ボディコンバット30	16:45~17:15 ボディアタック30	16:45~17:15 ボディバランス30	18:15~19:00 ボディアタック45	18:15~19:00 ボディアタック45
18:00	17:00~17:30 ボディコンバット30	16:45~17:30 レズミルズダンス45	17:30~18:15 ボディバンプ45	17:30~18:15 ボディコンバット45	17:30~18:15 ボディアタック45	19:15~20:00 レズミルズダンス45	19:15~20:00 レズミルズダンス45
	17:45~18:15 レズミルズダンス30	17:45~18:15 ボディアタック30	18:30~19:15 ボディコンバット45	18:30~19:15 レズミルズダンス45	18:30~19:15 リセットケア	20:15~20:45 ボディコンバット30	20:15~20:45 ボディコンバット30
19:00	18:30~19:15 ボディバランス45	18:30~19:15 レズミルズダンス45	19:30~20:15 レズミルズダンス45	19:30~20:15 ボディアタック45	19:30~20:30 ボディコンバット60		
20:00	19:30~20:15 ボディコンバット45	19:30~20:30 ボディバンプ60	20:30~21:00 ボディアタック30	20:30~21:00 ボディバンプ30	20:45~21:15 レズミルズダンス30		
21:00	20:30~21:00 ボディアタック30	20:45~21:15 ボディバランス30	21:15~22:00 ボディコンバット45	21:15~21:45 ボディバランス30	21:30~22:00 ボディアタック30		
22:00	21:15~21:45 ボディバンプ30	21:30~22:00 ボディコンバット30					
23:00							

スマホでご覧の方になりたい方
こちらのQRコードから



のレッスンは整理券が必要です。
整理券はレッスン開始35分前よりスタジオ入口から
お並び頂き30分前より整理券を配布いたします。
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♪