


	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:00~9:30 ボディコンバット30	9:00~9:30 ボディバランス30	8:30~9:00 レズミルズダンス30 9:15~9:45 ボディバンプ30	9:00~9:30 ボディアタック30	9:00~9:30 ボディコンバット30		
10:00	9:45~10:15 ボディアタック30 10:30~10:45 ラジオ体操	9:45~10:15 レズミルズダンス30 10:30~10:45 ラジオ体操	10:00~10:45 ボディバランス45	9:45~10:15 ボディバンプ30 10:30~10:45 ラジオ体操	9:45~10:15 レズミルズダンス30 10:30~10:45 ラジオ体操	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
11:00	11:00~11:45 美尻美脚トレーニング	11:00~11:45 ストレッチポール	11:00~11:30 ボディアタック30	11:00~11:45 ダンスミックス	11:00~11:45 たのしいエアロ	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
12:00	12:00~12:30 ダンスミックス30	12:00~12:30 フローピラティス	11:45~12:30 レズミルズダンス45	12:00~12:30 ボディコンバット30	12:00~12:45 ボディバランス45	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
13:00	12:45~13:30 ボディバランス45	12:45~13:30 ボディバンプ45	12:45~13:30 ボディコンバット45	12:45~13:30 ボディアタック45	13:00~13:30 レズミルズダンス30	12:30~13:15 ボディアタック45	12:30~13:15 ボディバンプ45
14:00	13:45~14:15 ボディコンバット30	13:45~14:15 レズミルズダンス30	13:45~14:15 ボディバンプ30	13:45~14:15 ボディバランス30	13:45~14:15 ボディアタック30	13:30~14:00 ボディバンプ30	13:30~14:15 ボディコンバット45
15:00	14:30~15:00 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	14:30~15:00 ボディバランス30	14:30~15:00 ラジオ体操&ストレッチポール	14:30~15:00 ラジオ体操&ピラティス	14:15~14:45 ボディバランス30	14:30~15:15 ボディアタック45
	15:15~15:45 ボディバランス30	15:15~15:45 ボディバランス30	15:15~15:45 ボディアタック30	15:15~15:45 ボディバンプ30	15:15~15:45 ボディコンバット30	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
16:00	16:00~16:30 ボディアタック30	16:00~16:30 ボディコンバット30	16:00~16:30 レズミルズダンス30	16:00~16:30 ボディバランス30	16:00~16:30 ボディバンプ30	15:45~16:15 ボディコンバット30	
17:00	16:45~17:15 ボディコンバット30	16:45~17:30 レズミルズダンス45	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	16:30~17:15 ボディバンプ45	16:30~17:15 ボディバランス45
18:00	17:30~18:15 レズミルズダンス45	17:45~18:15 ボディバンプ30	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	17:30~18:00 ボディバランス30	スマホでご覧の方になりたい方 こちらのQRコードから
19:00	18:30~19:15 ボディバランス45	18:30~19:15 ボディコンバット45	18:30~19:15 ボディアタック45	18:30~19:15 レズミルズダンス45	18:30~19:15 リセットケア	18:15~19:00 ボディアタック45	
20:00	19:30~20:15 ボディコンバット45	19:30~20:15 ボディアタック45	19:30~20:15 レズミルズダンス45	19:30~20:30 ボディバンプ60	19:30~20:30 ボディコンバット60	19:15~20:00 レズミルズダンス45	
21:00	20:30~21:00 ボディアタック30	20:30~21:15 ボディバランス45	20:30~21:00 ボディアタック30	20:45~21:15 ボディアタック30	20:45~21:15 レズミルズダンス30	20:15~20:45 ボディコンバット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	21:15~22:00 ボディコンバット45	21:30~22:00 ボディバランス30	21:30~22:00 ボディアタック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！