


|       | 月                        | 火                         | 水                       | 木                        | 金                        | 土                       | 日                        |
|-------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 8:00  |                          |                           |                         |                          |                          |                         |                          |
| 9:00  |                          |                           |                         |                          |                          |                         |                          |
| 10:00 | 9:15~10:00<br>ボディコンバット45 | 9:15~10:00<br>ボディバランス45   | 9:15~10:00<br>ボディアタック45 | 9:15~10:00<br>ダンス45      | 9:15~10:00<br>ボディコンバット45 | 9:30~10:15<br>ボディバランス45 | 9:30~10:15<br>ダンス45      |
| 11:00 | 10:15~11:15<br>ボディバランス   | 10:15~11:15<br>ボディパンプ     | 10:15~11:00<br>ダンス45    | 10:15~11:15<br>ボディコンバット  | 10:15~11:15<br>ボディバランス   | 10:30~11:30<br>ボディアタック  | 10:30~11:30<br>ボディコンバット  |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>ボディアタック   | 11:30~12:15<br>ダンス45      | 11:15~12:15<br>ボディパンプ   | 11:30~12:30<br>ボディバランス   | 11:30~12:30<br>ボディアタック   | 11:45~12:45<br>ボディコンバット | 11:45~12:45<br>バーベルシェイプ  |
| 13:00 | 12:45~13:30<br>ダンス45     | 12:30~13:30<br>ボディコンバット   | 12:30~13:30<br>ボディアタック  | 12:45~13:45<br>ボディパンプ    | 12:45~13:30<br>ダンス45     | 13:00~13:45<br>ダンス45    | 13:00~14:00<br>ボディアタック   |
| 14:00 | 13:45~14:45<br>ボディパンプ    | 13:45~14:45<br>ボディアタック    | 13:45~14:45<br>ボディバランス  | 14:00~14:45<br>ダンス45     | 13:45~14:45<br>ボディコンバット  | 14:00~15:00<br>ボディパンプ   | 14:15~15:15<br>ボディコンバット  |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>ボディコンバット  | 15:00~16:00<br>ボディバランス    | 15:00~15:45<br>ダンス45    | 15:00~16:00<br>ボディアタック   | 15:00~16:00<br>ボディパンプ    | 15:15~16:15<br>ボディアタック  | 15:30~16:30<br>ボディバランス   |
| 16:00 | 16:15~17:15<br>ボディバランス   | 16:15~17:15<br>ボディパンプ     | 16:00~17:00<br>ボディコンバット | 16:15~17:00<br>ボディバランス45 | 16:15~17:15<br>ボディアタック   | 16:30~17:30<br>ボディコンバット | 16:45~17:30<br>ダンス45     |
| 17:00 | 17:30~18:30<br>ボディアタック   | 17:30~18:15<br>ダンス45      | 17:15~18:15<br>ボディパンプ   | 17:15~18:15<br>ボディコンバット  | 17:30~18:30<br>ボディバランス   | 17:45~18:45<br>ボディバランス  | 17:45~18:30<br>ボディアタック45 |
| 18:00 | 18:45~19:30<br>ダンス45     | 18:30~19:30<br>ボディバランス    | 18:30~19:30<br>ボディアタック  | 18:30~19:30<br>ボディパンプ    | 18:45~19:45<br>ボディコンバット  | 19:00~19:45<br>ダンス45    |                          |
| 19:00 | 19:45~20:45<br>ボディコンバット  | 20:00~21:00<br>バーベルシェイプ   | 19:45~20:45<br>ボディコンバット | 19:45~20:30<br>ボディアタック45 | 20:00~20:45<br>ボディパンプ45  | 20:00~20:30<br>ボディパンプ30 |                          |
| 20:00 | 21:00~21:45<br>ボディパンプ45  | 21:15~22:00<br>ボディコンバット45 | 21:00~21:45<br>ダンス45    | 20:45~21:45<br>ボディバランス   | 21:00~21:45<br>ダンス45     |                         |                          |
| 21:00 |                          |                           |                         |                          |                          |                         |                          |
| 22:00 |                          |                           |                         |                          |                          |                         |                          |

 インストラクターレッスン

◆全レッスン整理券なしでご利用いただけます。

  レッスン

◆インストラクターレッスンは開始5分前にご入場ください。

スタジオプログラム  
情報はこちらから！