

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