

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~10:00 ボディコンバット45	9:15~10:00 レズミルズダンス45	9:15~10:00 ボディパンプ45	9:15~10:00 ボディアタック45	9:15~9:45 GRID カーディオ	9:15~10:00 ボディアタック45	9:15~9:45 レズミルズダンス30
10:00	10:15~10:45 ボディアタック30 LES MILLS 11:00~11:15	10:15~10:45 ボディパンプ30 LES MILLS	10:15~10:45 ボディコンバット30	10:15~10:45 ボディパンプ30	10:00~10:45 ボディコンバット45	10:15~10:45 GRID アスレチック	10:00~10:45 ボディアタック45
11:00	11:00~11:30 ボディバランスステップ 11:15~12:00 ボディバランス45	11:00~11:30 ボディアタック30 LES MILLS	11:00~11:45 ボディメンテナンス 骨盤体操 担当：大平	11:00~11:30 バランスボール LES MILLS	11:00~11:30 ストレッチボール	11:00~11:45 ボディパンプ45	11:00~11:45 ボディコンバット45
12:00	12:15~12:45 アクティブステップ	11:45~12:15 ボディコンバット30	12:00~12:45 ZUMBA 担当：大平	11:45~12:15 ボディコンバット30 12:30~13:00 ステップサーキット	11:45~12:15 バーベルシェイプ LES MILLS 12:30~13:00 ボディバランス30	12:00~12:45 レズミルズダンス45	12:00~12:45 ボディバランス45
13:00	13:00~13:45 ボディパンプ45	13:15~13:45 ボディパンプ30	13:00~13:30 レズミルズダンス30	13:30~14:15 ZUMBA 担当：堀越	13:15~14:00 レズミルズダンス45	13:00~13:45 ボディコンバット45	13:00~13:45 ボディパンプ45
14:00	14:00~14:30 レズミルズダンス30	14:00~14:30 ボディアタック30	13:45~14:15 ボディアタック30 14:30~15:00 ボディパンプ30	14:30~15:00 レズミルズダンス30	14:15~14:45 ボディアタック30	14:00~14:45 ボディアタック45	14:00~14:45 レズミルズダンス45
15:00	14:45~15:30 ZUMBA 担当：堀越	14:45~15:15 ボディコンバット30	15:15~15:45 ボディコンバット30	15:15~15:45 GRID アスレチック	15:00~15:30 ボディコンバット30	15:00~15:45 ボディパンプ45	15:00~15:30 GRID カーディオ
16:00	15:45~16:15 ストレッチボール	15:30~16:15 レズミルズダンス45	16:00~16:30 GRID アスレチック	16:00~16:45 ボディパンプ45	15:45~16:15 ボディパンプ30	16:00~16:30 レズミルズダンス30	15:45~16:15 ボディコンバット30
17:00	16:30~17:00 ボディアタック30	16:30~17:00 GRID ストレngth	16:45~17:15 レズミルズダンス30	17:00~17:45 ボディアタック45	16:30~17:00 GRID ストレngth	16:45~17:15 GRID ストレngth	16:30~17:00 ボディアタック30
18:00	17:15~18:00 ボディパンプ45	17:15~18:00 ボディアタック45	17:30~18:00 ボディパンプ30	18:00~18:30 ボディコンバット30	17:15~17:45 ボディアタック30	17:30~18:15 ボディコンバット45	17:15~18:00 ボディパンプ45
19:00	18:15~18:45 GRID アスレチック	18:15~19:00 ボディパンプ45	18:15~19:00 ボディコンバット45	18:45~19:15 GRID カーディオ	18:00~18:45 ボディコンバット45	18:30~19:15 ボディアタック45	18:15~18:45 GRID アスレチック
20:00	19:00~19:30 ウェープリングストレッチ 19:30~20:15 ZUMBA 担当：堀越	19:15~19:45 ボディコンバット30 LES MILLS	19:15~19:45 週替わり LES MILLS	19:30~20:00 バーベルシェイプ LES MILLS	19:00~19:45 レズミルズダンス45 LES MILLS	19:30~20:15 ボディパンプ45	
21:00	20:30~21:00 ボディアタック30 LES MILLS	20:00~20:45 ZUMBA 担当：大平	20:00~21:00 ボディアタック	20:15~21:00 ボディコンバット45	20:00~21:00 ボディバランス	20:30~21:00 GRID カーディオ	
22:00	21:15~21:45 ボディコンバット30	21:00~21:45 レズミルズダンス45	21:15~21:45 GRID ストレngth	21:15~21:45 ボディアタック30	21:15~21:45 ボディパンプ30		

こちらのQRコードからも  
スタジオプログラムをご覧いただけます♪



- 定員制プログラム ○  
(開始30分前よりフロントにて整理券配布)
- ・定員 **10名**  
ストレッチボール / バランスボール
- ・定員 **15名**  
バーベルシェイプ / ステップサーキット
- ・定員 **20名**  
アクティブステップ

# 2024年4月分

★ 毎週水曜日 19:15～19:45 ★  
週替わりレッスン

- 3日 … アクティブステップ
- 10日 … ステップサーキット
- 17日 … アクティブステップ
- 24日 … ステップサーキット

～ お間違えの無いようご注意ください～