

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:30~10:00	ボディコンバット30	レズミルズダンス30	9:30~10:00 ボディパンプ30	9:30~10:00 ボディアタック30	9:30~10:00 GRID カーディオ	9:30~10:00 ボディアタック30	9:30~10:00 レズミルズダンス30	
10:00								
10:15~10:45	ボディアタック30	10:15~10:45 ボディパンプ30	10:15~10:45 ボディコンバット30	10:15~10:45 ボディパンプ30	10:15~10:45 ボディコンバット30	10:15~10:45 GRID アスレチック	10:15~10:45 ボディアタック30	
11:00	LES MILLS 11:00~11:15 ボディバランステック	11:00~11:30 ボディケア	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 ラジオ体操&ボディケア	11:00~11:30 バーベルシェイプ	11:00~11:45 ボディパンプ4 5	LES MILLS 11:00~11:45 ボディコンバット45	
11:15~12:00	ボディバランス45	11:45~12:15 ステップ&トレーニング			LES MILLS 11:45~12:15 ボディバランス30		LES MILLS	
12:00	LES MILLS 12:15~12:45 ボディコンバット45		12:00~12:45 ZUMBA 担当：大平	11:45~12:30 レズミルズダンス45		12:00~12:45 レズミルズダンス4 5	12:00~12:45 ボディバランス45	
13:00		12:30~13:00 GRID カーディオ		12:45~13:15 ボディアタック30	12:30~13:15 ボディパンプ45			
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	13:30~14:15 レズミルズダンス45	13:00~13:45 ボディコンバット4 5	13:00~13:45 ボディパンプ45	
14:00		14:00~14:30 ボディアタック30	13:45~14:15 ボディアタック30		14:30~14:45 ボディアタック30	14:00~14:45 ボディアタック4 5	14:00~14:45 レズミルズダンス45	
14:00~14:30	GRID カーディオ		14:30~15:00 ボディパンプ30	14:30~15:00 レズミルズダンス30				
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4 5	15:00~15:30 GRID カーディオ	
16:00		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4 5	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 GRID ストレングス	16:45~17:15 レズミルズダンス30	17:00~17:45 ボディアタック4 5	16:30~17:00 GRID ストレングス	16:45~17:15 GRID ストレングス	16:30~17:00 ボディアタック30	
17:15~18:00	ボディパンプ45	17:15~18:00 ボディアタック4 5	17:30~18:00 ボディパンプ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4 5	17:15~18:00 ボディパンプ45	
18:00		18:15~19:00 ボディパンプ4 5	18:15~19:00 ボディコンバット45	18:00~18:30 ボディコンバット30	18:00~18:45 レズミルズダンス4 5			
18:15~18:45	GRID アスレチック			18:45~19:15 GRID カーディオ		18:30~19:15 ボディアタック4 5	スタジオ解放時間 18:15~19:00	
19:00	19:00~19:30 ウェープリングストレッチ	19:15~19:45 ボディコンバット30	19:15~19:45 アクティブステップ	19:30~20:00 バーベルシェイプ	19:00~19:30 脂肪燃焼ステップ			
20:00	ZUMBA 担当：堀越	20:00~20:45 ZUMBA 担当：大平	20:00~20:45 ボディアタック45	LES MILLS 20:15~21:00 ボディコンバット45	20:00~20:45 ボディアタック4 5	スタジオ解放時間 19:30~21:00		
21:00	20:30~21:00 ボディコンバット30							
22:00	スタジオ解放時間 21:00~22:00							
23:00								

○ 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 **15名**
バーベルシェイプ/ ステップ&トレーニング
・定員 **20名**
アクティブステップ