


	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30~10:00	ボディコンバット30	9:30~10:00 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 ボディバランス30	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 ボディバランス30	10:15~10:45 ボディアタック30
11:00	<b>LES MILLS</b> 11:00~11:15 ボディバランステック 11:15~12:00 ボディバランス45	11:00~12:00 ボディケア & アクティブステップ	11:00~11:45 ボディメンテナンス 骨盤体操 担当：大平	11:00~12:00 ボディケア & ステップサーキット	11:00~11:30 バーベルシェイプ <b>LES MILLS</b> 11:45~12:15 ボディバランス30	11:00~11:45 ボディパンプ4 5	<b>LES MILLS</b> 11:00~11:45 ボディコンバット45
12:00	<b>LES MILLS</b> 12:15~12:45 ボディコンバット30	12:15~13:00 ボディバランス45	12:00~12:45 ZUMBA 担当：大平	12:15~13:15 ボディバランス60	12:30~13:15 レズミルズダンス45	12:00~12:45 レズミルズダンス4 5	<b>LES MILLS</b> 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 ボディアタック30	13:00~14:00 ボディアタック60	13:30~14:15 レズミルズダンス45	13:30~14:15 ボディアタック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 ボディバランス30	14:00~15:00 ボディコンバット60	14:15~15:15 ボディバランス60	14:30~15:15 ボディコンバット45	14:30~15:15 ボディバランス45	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
15:00	14:45~15:30 レズミルズダンス45	15:15~16:00 レズミルズダンス45	15:30~16:00 レズミルズダンス30	15:30~16:15 ボディパンプ4 5	15:30~16:15 ボディコンバット45	15:00~15:45 ボディパンプ4 5	15:00~15:30 ボディバランス30
16:00	15:45~16:30 ボディアタック45	16:15~17:00 ボディバランス45	16:15~17:15 ボディパンプ60	16:30~17:15 ボディアタック4 5	16:30~17:00 ボディパンプ30	16:00~16:30 ボディバランス30	15:45~16:15 ボディコンバット30
17:00	16:45~17:30 ボディコンバット45	17:15~18:00 ボディアタック4 5	17:30~18:00 ボディアタック30	17:30~18:00 ボディコンバット30	17:15~17:45 ボディアタック30	16:45~17:15 レズミルズダンス30	16:30~17:00 ボディアタック30
18:00	17:45~18:15 ボディアタック30	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	18:15~19:15 ボディバランス60	18:00~18:45 レズミルズダンス4 5	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
19:00	18:30~19:15 レズミルズダンス45	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 <b>LES MILLS</b> 20:15~21:00 ボディコンバット45	19:00~19:30 ステップサーキット	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
20:00	<b>LES MILLS</b> 19:30~20:15 ボディコンバット45	20:00~20:45 ZUMBA 担当：大平	20:00~20:45 レズミルズダンス45		19:45~20:45 ボディバランス60	スタジオ解放時間 19:30~21:00	
21:00	20:30~21:15 ボディバランス45						
スタジオ解放時間 21:00~22:00							
22:00							
23:00							

ダウンロードはこちらから👉



○ 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
- ・定員 **20名**  
アクティブステップ/ステップサーキット