

	月	火(メンテナンス日)	水	木	金	土	日
9:00	9:00~10:00 ボディパンプ60	9:00~10:00 ボディアタック60	9:00~10:00 ボディバランス60	9:00~9:45 レズミルズダンス45	9:00~10:00 ボディコンバット60	9:00~10:00 ボディパンプ60	9:00~10:00 ボディコンバット60
10:00	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 ボディアタック30	10:00~10:45 ボディパンプ45	10:15~10:45 ボディバランス30	10:15~11:00 レズミルズダンス45	10:15~11:15 ボディアタック60
11:00	11:00~11:30 カラダのメンテナンス	11:00~12:00 ボディコンバット60	11:00~11:30 ボディパンプ30	11:00~11:30 週替わり	11:00~11:30 バーベルシェイプ	11:15~12:00 ボディアタック45	11:30~12:30 ボディパンプ60
12:00	11:45~12:15 ステップトレーニング	12:15~13:15 ボディバランス60	11:45~12:15 ボディコンバット30	11:45~12:15 ボディコンバット30	11:45~12:15 カラダのメンテナンス	12:15~13:15 ボディコンバット60	12:45~13:45 ボディバランス60
13:00	12:30~13:15 レズミルズダンス45	13:30~14:15 レズミルズダンス45	12:30~13:15 ボディバランス45	12:30~13:00 ボディバランス30	12:30~13:15 ボディアタック45	13:30~14:30 ボディパンプ60	14:00~14:45 レズミルズダンス45
14:00	13:30~14:15 ボディアタック45	14:30~15:30 ボディパンプ60	13:30~14:15 ボディパンプ45	13:15~14:15 ボディアタック60	13:30~14:15 ボディコンバット45	14:45~15:30 レズミルズダンス45	15:00~16:00 ボディコンバット60
15:00	14:30~15:15 ボディコンバット45	15:45~16:45 ボディコンバット60	14:30~15:15 レズミルズダンス45	14:30~15:15 ボディパンプ45	14:30~15:15 ボディバランス45	15:45~16:45 ボディアタック60	16:15~17:15 ボディアタック60
16:00	15:30~16:15 ボディバランス45	17:00~18:00 ボディアタック60	15:30~16:15 ボディアタック45	15:30~16:15 ボディコンバット45	15:30~16:15 ボディパンプ45	17:00~18:00 ボディバランス60	17:30~18:15 ボディパンプ45
17:00	16:30~17:15 レズミルズダンス45	18:15~19:15 ボディバランス60	16:30~17:15 ボディコンバット45	16:30~17:15 ボディバランス45	16:30~17:15 レズミルズダンス45	18:15~19:00 ボディパンプ45	
18:00	17:30~18:15 ボディパンプ45	19:30~20:15 レズミルズダンス45	17:30~18:15 ボディバランス45	17:30~18:15 レズミルズダンス45	17:30~18:30 ボディコンバット60	19:15~20:00 ボディコンバット45	
19:00	18:30~19:15 ボディコンバット45	20:15~21:15 レズミルズダンス45	18:30~19:15 レズミルズダンス45	18:30~19:00 ボディアタック30	18:45~19:45 ボディパンプ60		
20:00	19:30~20:30 ボディアタック60	20:30~21:30 ボディパンプ60	19:30~20:00 週替わり	19:15~19:45 ボディバランス30	20:00~21:00 ボディバランス60		
21:00	20:45~21:30 レズミルズダンス45		20:15~21:15 ボディコンバット60	20:00~20:45 バーベルシェイプ			スタジオ解放時間
22:00				21:00~21:30 ボディコンバット30		スタジオ解放時間	
23:00			スタジオ解放時間				