

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