

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:00~9:30 ボディコンバット30	9:00~9:30 レズミルズダンス30	9:00~9:30 ボディアタック30	9:00~9:30 レズミルズダンス30	9:00~9:30 ボディコンバット30		
	9:45~10:15	9:45~10:15	9:45~10:15	9:45~10:15	9:45~10:15		
10:00	10:30~11:00 ボディアタック30	10:30~11:00 ボディバランス30	10:30~11:00 ボディコンバット30	10:30~11:00 ボディバランス30	10:30~11:00 レズミルズダンス30	10:00~10:30 ボディコンバット30	10:00~10:30 ボディバランス30
	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:00	10:45~11:15	10:45~11:15
11:00	11:15~11:45 レズミルズダンス30	11:15~11:45 ストレッチポール	11:15~11:45 レズミルズダンス30	11:15~11:45 ストレッチポール	11:15~11:45 ボディバランス30	11:30~12:00 ボディアタック30	11:30~12:00 レズミルズダンス30
	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:30~12:00	11:30~12:00
12:00	12:00~12:30 ボディコンバット30	12:00~12:30 レズミルズダンス30	12:00~12:30 ボディバランス30	12:00~12:30 レズミルズダンス30	12:00~12:30 ボディコンバット30	12:15~12:45 レズミルズダンス30	12:15~12:45 ボディコンバット30
	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:15~12:45	12:15~12:45
	12:45~13:15 ボディアタック30	12:45~13:15 ボディバランス30	12:45~13:15 ボディアタック30	12:45~13:15 ボディバランス30	12:45~13:15 ボディアタック30	12:45~13:15 ボディアタック30	12:45~13:15 ボディアタック30
13:00	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	13:00~13:30 ボディアタック30	13:00~13:30 ボディコンバット30
	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:45~14:15 ボディアタック30	13:45~14:15 ボディコンバット30
14:00	14:30~15:00 ボディバランス45	14:30~15:00 レズミルズダンス45	14:30~15:00 ボディコンバット45	14:30~15:00 レズミルズダンス45	14:30~15:00 ボディバランス45	14:30~15:15 ボディコンバット30	14:30~15:15 レズミルズダンス30
	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:15	14:30~15:15
15:00	15:15~15:45 ボディコンバット30	15:15~15:45 ストレッチポール	15:15~15:45 レズミルズダンス30	15:15~15:45 コアトレーニング	15:15~15:45 ボディコンバット30	15:30~16:00 レズミルズダンス45	15:30~16:00 ヒーリングヨガ
	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:30~16:00	15:30~16:00
	16:00~16:30 レズミルズダンス30	16:00~16:30 ボディコンバット30	16:00~16:30 ボディアタック30	16:00~16:30 ボディコンバット30	16:00~16:30 レズミルズダンス30	16:15~17:00 ボディバランス30	16:15~17:00 ストレッチポール
16:00	16:45~17:15 ボディアタック30	16:45~17:15 レズミルズダンス30	16:45~17:15 ボディコンバット30	16:45~17:15 レズミルズダンス30	16:45~17:15 ボディアタック30	16:15~17:00	16:15~17:00
	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:45~17:15	16:15~17:00	16:15~17:00
17:00	17:30~18:15 ボディコンバット30	17:30~18:15 ボディバランス30	17:30~18:15 レズミルズダンス30	17:30~18:15 ボディコンバット30	17:30~18:15 ボディバランス30	17:15~17:45 ボディアタック45	17:15~17:45 ボディコンバット45
	17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	17:15~17:45	17:15~17:45
18:00	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	18:00~18:30 ボディコンバット30	18:00~18:30 レズミルズダンス30
	18:30~19:15	18:30~19:00	18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:00	18:45~19:15 レズミルズダンス30	18:45~19:15 レズミルズダンス30
19:00	19:30~20:00 ボディバランス45	19:15~19:45 コアトレーニング	19:30~20:00 レズミルズダンス45	19:30~20:00 ヒーリングヨガ	19:15~19:45 ボディコンバット30	19:30~20:00 ボディバランス30	19:30~20:00 ボディバランス30
	19:30~20:00	19:15~19:45	19:30~20:00	19:30~20:00	19:15~19:45	19:30~20:00	19:30~20:00
	20:00~20:45 レズミルズダンス30	20:00~20:45 ボディアタック30	20:00~20:45 ボディコンバット30	20:00~20:45 レズミルズダンス30	20:00~20:45 レズミルズダンス30	20:00~20:45 ボディアタック30	20:00~20:45 ボディアタック30
20:00	20:15~20:45 ボディアタック30	20:00~20:45 ボディコンバット45	20:15~20:45 ボディアタック30	20:15~20:45 ボディコンバット30	20:00~20:45 ボディアタック45		
	20:15~20:45	20:00~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:00~20:45		
21:00							

バーチャルプログラム・スタジオ開放をご利用いただけるのは
ナショナル会員様のみとなります。※月会費8,778円（税込）
 バーチャルプログラムに付きましては**途中参加・途中退出**が可能です。