

	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 ボディバランス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		
10:00	9:45~10:15 ボディアタック30	9:45~10:15 レズミルズコア30	9:45~10:15 ボディコンバット30	9:45~10:15 ボディバランス30	9:45~10:15 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 レズミルズコア30
11:00	10:30~11:00 レズミルズダンス30	10:30~11:00 ストレッチボール	10:30~11:00 レズミルズダンス30	10:30~11:00 ストレッチボール	10:30~11:00 ボディバランス30	10:45~11:15 ボディアタック30	10:45~11:15 レズミルズダンス30
12:00	11:15~11:45 レズミルズコア30	11:15~12:00 レズミルズダンス45	11:15~11:45 ボディバランス30	11:15~11:45 レズミルズダンス30	11:15~11:45 レズミルズコア30	11:30~12:00 レズミルズコア30	11:30~12:00 ボディコンバット30
13:00	12:00~12:30 ボディアタック30	12:15~13:15 ボディバランス60	12:00~12:30 レズミルズコア30	12:00~12:30 ボディコンバット30	12:00~12:30 ボディアタック30	12:15~12:45 ボディアタック30	12:15~12:45 ボディアタック30
14:00	12:45~13:15 レズミルズダンス30	13:30~14:15 ボディコンバット45	12:45~13:30 レズミルズダンス45	12:45~13:30 ボディバランス45	12:45~13:15 レズミルズダンス30	13:00~13:30 ボディバランス30	13:00~13:45 ボディバランス45
15:00	13:30~14:15 ボディバランス45	14:30~15:00 気まぐれレッスン	13:45~14:30 ボディバランス45	13:45~14:15 週替わりレッスン	13:30~14:15 ボディバランス45	13:45~14:15 レズミルズコア30	14:00~14:30 レズミルズダンス30
16:00	14:30~15:00 ボディコンバット30	15:15~15:45 レズミルズコア30	14:45~15:15 ボディアタック30	14:30~15:00 レズミルズダンス30	14:30~15:00 ボディコンバット30	15:30~16:00 レズミルズダンス45	14:45~15:15 レズミルズコア30
17:00	15:15~15:45 レズミルズダンス30	16:00~16:30 レズミルズダンス30	15:30~16:00 ボディコンバット30	15:15~15:45 レズミルズコア30	15:15~15:45 レズミルズダンス30	16:15~17:00 ボディアタック45	15:30~16:00 ボディコンバット30
18:00	16:00~16:30 レズミルズコア30	16:45~17:15 ボディコンバット30	16:15~17:00 ボディバランス45	16:00~16:30 レズミルズダンス30	16:00~16:30 レズミルズコア30	17:15~17:45 レズミルズコア30	16:15~17:00 レズミルズダンス45
19:00	16:45~17:15 ボディコンバット30	17:30~18:15 レズミルズダンス45	17:15~18:15 スタジオ開放	16:45~17:15 ボディコンバット30	16:45~17:15 ボディバランス30	18:00~18:30 レズミルズダンス30	
20:00	17:30~18:15 スタジオ開放	18:30~19:00 週替わりレッスン	18:30~19:15 レズミルズダンス45	17:30~18:15 ボディアタック45	17:30~18:15 ボディバランス30	18:45~19:15 ボディバランス30	
21:00	18:30~19:15 ボディバランス45	19:15~19:45 レズミルズコア30	19:30~20:00 ボディコンバット30	18:30~19:00 気まぐれレッスン	19:15~19:45 ボディコンバット30	19:30~20:00 ボディコンバット30	
22:00	19:30~20:00 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 ボディバランス30	19:15~20:15 ボディバランス60	20:00~20:45 レズミルズダンス45		
23:00	20:15~20:45 ボディコンバット30			20:15~20:45 レズミルズコア30			

【週替わりレッスン】
3日・5日
バランスボール
10日・12日
かんたんサーキット
17日・19日
バランスボール
24日
かんたんサーキット
31日
バランスボール

【気まぐれレッスン】
内容はその日の
気まぐれで決めます。

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LITE会員様のみとなります。※月会費8,998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。