

月	火	水	木	金	土	日
8:00						
9:00	9:00~9:30 ボディコンバット30 9:45~10:15	9:00~9:30 ボディバランス30 9:45~10:15	9:00~9:30 ボディアタック30 9:45~10:15	9:00~9:30 レズミルズダンス30 9:45~10:15	9:00~9:30 ボディコンバット30 9:45~10:15	
10:00	10:00~10:30 ボディアタック30 10:30~11:00	10:00~10:30 レズミルズコア30 10:30~11:00	10:00~10:30 ボディコンバット30 10:30~11:00	10:00~10:30 ボディバランス30 10:30~11:00	10:00~10:30 ボディコンバット30 10:45~11:15	10:00~10:30 レズミルズコア30 10:45~11:15
11:00	11:00~11:30 レズミルズダンス30 11:15~11:45	11:00~11:30 ストレッチボール 11:15~12:00	11:00~11:30 レズミルズダンス30 11:15~11:45	11:00~11:30 ストレッチボール 11:15~11:45	11:00~11:30 ボディバランス30 11:15~11:45	11:00~11:30 レズミルズダンス30 11:15~11:45
12:00	12:00~12:30 ボディアタック30 12:45~13:15	12:00~12:30 レズミルズダンス45 12:45~13:15	12:00~12:30 ボディバランス30 12:45~13:15	12:00~12:30 ボディコンバット30 12:45~13:15	12:00~12:30 ボディアタック30 12:45~13:15	12:00~12:30 ボディコンバット30 12:45~13:15
13:00	13:00~13:30 レズミルズダンス30 13:30~14:15	13:00~13:30 ボディコンバット45 13:30~14:15	13:00~13:30 ボディアタック30 13:30~14:15	13:00~13:30 ボディバランス45 13:45~14:15	13:00~13:30 ボディバランス30 13:45~14:15	13:00~13:30 ボディアタック30 13:45~14:15
14:00	14:00~14:30 ボディバランス45 14:30~15:00	14:00~14:30 ボディバランス60 14:30~15:00	14:00~14:30 ボディバランス45 週替わりレッスン	14:00~14:30 ボディバランス45 14:30~15:00	14:00~14:30 レズミルズコア30 14:30~15:15	14:00~14:30 レズミルズダンス30 14:45~15:15
15:00	15:00~15:30 ボディコンバット30 15:15~15:45	15:00~15:30 ストレッチボール 15:15~15:45	15:00~15:30 レズミルズコア30 15:15~15:45	15:00~15:30 レズミルズダンス30 15:15~15:45	15:00~15:30 ボディコンバット30 15:15~15:45	15:00~15:30 レズミルズダンス45 15:30~16:00
16:00	16:00~16:30 レズミルズコア30 16:45~17:15	16:00~16:30 レズミルズダンス30 16:45~17:15	16:00~16:30 ボディコンバット30 16:45~17:15	16:00~16:30 レズミルズダンス30 16:45~17:15	16:00~16:30 ボディバランス30 16:45~17:15	16:00~16:30 ボディコンバット30 16:15~17:00
17:00	17:00~17:30 ボディコンバット30 17:30~18:15	17:00~17:30 ボディバランス30 17:30~18:15	17:00~17:30 ボディアタック30 17:30~18:15	17:00~17:30 ボディコンバット30 17:30~18:15	17:00~17:30 ボディバランス30 17:30~18:15	17:00~17:30 ボディアタック45 17:15~17:45
18:00	18:00~18:30 スタジオ開放 18:30~19:15	18:00~18:30 レズミルズダンス45 18:30~19:00	18:00~18:30 スタジオ開放 18:30~19:15	18:00~18:30 ボディアタック45 18:30~19:00	18:00~18:30 スタジオ開放 18:30~19:00	18:00~18:30 週替わりレッスン 3日、5日 バランスボール
19:00	19:00~19:30 ボディバランス45 19:30~20:00	19:00~19:30 週替わりレッスン 19:30~19:45	19:00~19:30 レズミルズダンス45 19:30~20:00	19:00~19:30 ストレッチボール 19:15~20:15	19:00~19:30 ボディバランス30 19:15~19:45	19:00~19:30 ボディバランス30 19:30~20:00
20:00	20:00~20:45 ボディコンバット30	20:00~20:45 ボディコンバット45	20:00~20:45 ボディコンバット30	20:00~20:45 ボディバランス60	20:00~20:45 ボディコンバット30	20:00~20:45 ボディコンバット30
21:00						
22:00						
23:00						

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。

週替わりレッスン  
3日、5日  
バランスボール  
10日、12日  
かんたんサークル  
17日、26日  
バランスボール