

	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	13:30~14:00 ボディコンバット30	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	14:15~14:45 ストレッチボール	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	15:00~15:30 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	14:30~15:15 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	15:45~16:30 レズミルズダンス45	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	15:30~16:00 ボディバランス30	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 ボディバランス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	16:15~17:00 ボディアタック45	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	17:15~17:45 レズミルズコア30	17:15~17:45 レズミルズコア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 ストレッチボール	17:30~18:15 ボディバランス30	18:00~18:30 レズミルズダンス30	18:00~18:30 レズミルズダンス30
21:00	18:30~19:30 ボディバランス60	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 ボディバランス60	18:30~19:00 ボディコンバット30	18:45~19:15 ボディバランス30	18:45~19:15 ボディバランス30
22:00	19:45~20:15 レズミルズダンス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	20:15~20:45 レズミルズコア30	20:00~20:45 レズミルズダンス45	19:30~20:00 ボディコンバット30	19:30~20:00 ボディコンバット30
23:00	20:30~21:00 ボディアタック30						

週替わりレッスン

7日・9日
かんたんサーキット
14日
バランスボール
21日・23日
かんたんサーキット
28日・30日
バランスボール

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つきましては**途中参加・途中退出**が可能です。