

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

週替わりレッスン
7日
かんたんサーキット
12日・14日
バランスボール
21日
かんたんサーキット
26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。