

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

週替わりレッスン

2日
かんたんストレッチ

9日
バランスボール

16日
かんたんストレッチ

23日
バランスボール

30日
かんたんストレッチ

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。