

7月

# プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
5:00				5:00~5:45 LES MILLS CORE45			
6:00		5:30~6:00 BODYATTACK30			6:00~6:30 BODYBALANCE30	6:00~6:30 BODYPUMP30	5:30~6:15 BODYCOMBAT45
7:00	7:00~7:30 GRIT30 CARDIO	6:30~7:00 BODYBALANCE30	6:00~6:45 BODYATTACK45	6:15~7:00 BODYCOMBAT45	7:00~7:45 BODYATTACK45	7:15~8:00 BODYATTACK45	6:45~7:30 LES MILLS CORE45
8:00	8:00~9:00 BODYBALANCE60	7:30~8:15 BODYCOMBAT45	7:30~8:00 BODYPUMP30	7:30~8:00 BODYBALANCE30			8:00~8:45 BODYBALANCE45
9:00			8:30~9:00 BARRE30		8:30~9:00 BODYPUMP30	8:30~9:00 GRIT30 STRENGTH	
11:00	スタジオ開放						
12:00	11:00~11:45 SH'BAM45	11:00~11:45 BODYATTACK45	11:30~12:00 BODYBALANCE30	11:00~11:45 SH'BAM45	11:00~11:45 BODYCOMBAT45	11:00~12:00 BODYCOMBAT60	11:00~11:30 BARRE30
13:00	12:15~13:15 BODYPUMP60	12:15~13:00 LES MILLS CORE45	12:30~13:00 LES MILLS CORE30	12:15~13:00 BODYPUMP45	12:15~13:00 BODYATTACK45	12:30~13:15 LES MILLS CORE45	12:00~12:45 SH'BAM45
14:00	13:45~14:45 BODYATTACK60	13:30~14:15 SH'BAM45	13:45~14:30 SH'BAM45	13:30~14:30 BODYATTACK60	13:30~14:15 BODYPUMP45	13:45~14:30 SH'BAM45	13:15~14:15 BODYATTACK60
15:00	スタジオ開放						
16:00	スタジオ開放						
17:00						15:00~16:00 BODYATTACK60	14:45~15:45 BODYPUMP60
18:00	17:15~18:00 BODYATTACK45	17:30~18:00 BODYBALANCE flexibility30	17:30~18:00 GRIT30 STRENGTH	17:30~18:00 GRIT30 CARDIO	17:30~18:15 SH'BAM45	16:30~17:30 BODYPUMP60	16:15~17:15 BODYCOMBAT60
19:00	18:30~19:15 BODYPUMP45	18:30~19:15 LES MILLS CORE45	18:30~19:15 BODYPUMP45	18:30~19:00 BODYBALANCE flexibility30	18:45~19:30 BODYCOMBAT45	17:45~18:45 BODYCOMBAT60	17:45~18:30 BODYBALANCE45
20:00	19:45~20:30 SH'BAM45	19:45~20:30 BODYPUMP45	19:45~20:30 BODYATTACK45	19:30~20:30 BODYCOMBAT60	20:00~20:45 LES MILLS CORE45	19:15~19:45 GRIT30 ATHLETIC	19:00~19:45 LES MILLS CORE45
21:00	21:00~22:00 BODYCOMBAT60	21:00~22:00 BODYATTACK60	21:00~22:00 BODYCOMBAT60	21:00~22:00 BODYPUMP60		20:15~21:00 BODYATTACK45	
22:00							

- ・荷物での場所取り等はご遠慮下さい。
- ・途中の入退室は可能です。
- ・飲み物はキャップ付きのものに限ります。
- ・使用したツールはお客様ご自身でお拭き取りください。また、モップ掛けも含めてお願い致します。
- ・ステップ台は区画線の場所にて、その他レッスンも区画線を中心にご利用下さい。
- ・入場はレッスン開始の10分前から可能です。レッスン終了後は一度ご退室ください。