



スタジオプログラム

※毎日レッスン番号がランダムで流れます
※本枠のレッスンは最新ナンバーとなります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00	6:00~ SHBAM	6:00~ BODY BALANCE	6:00~ BODY PUMP	6:00~ SHBAM	6:00~ BARRE	6:00~ BODY BALANCE	6:00~ BODY COMBAT
7:00	7:00~ BODY BALANCE	7:00~ BARRE	7:00~ BODY COMBAT	7:00~ GRIT Strength	7:00~ SHBAM	7:00~ BODY PUMP	7:00~ BARRE
8:00	8:00~ GRIT Strength	8:00~ BODY PUMP	8:00~ BODYATTACK	8:00~ BODY BALANCE	8:00~ RPM	8:00~ GRIT Cardio	8:00~ BODY COMBAT
9:00	9:00~ BARRE	9:00~ RPM	9:00~ CORE	9:00~ BODY COMBAT	9:00~ SPRINT	9:00~ SHBAM	9:00~ BODYATTACK
10:00	10:00~ BODY COMBAT	10:00~ SHBAM	10:00~ BODY PUMP	10:00~ GRIT Athletic	10:00~ BODY BALANCE	10:00~ BARRE	10:00~ SHBAM
11:00	11:00~ SPRINT	11:00~ BARRE	11:00~ BODY BALANCE	11:00~ SHBAM	11:00~ BODY PUMP	11:00~ CORE	11:00~ BODY COMBAT
12:00	12:00~ BODY PUMP	12:00~ GRIT Athletic	12:00~ BODY COMBAT	12:00~ BARRE	12:00~ SHBAM	12:00~ BODY PUMP	12:00~ BODY BALANCE
13:00	13:00~ BODYATTACK	13:00~ BODY COMBAT	13:00~ BODY PUMP	13:00~ RPM	13:00~ BODY BALANCE	13:00~ SHBAM	13:00~ BODY PUMP
14:00	14:00~ BODY BALANCE	14:00~ SHBAM	14:00~ GRIT Cardio	14:00~ SHBAM	14:00~ BODY COMBAT	14:00~ BODY PUMP	14:00~ BARRE
15:00	15:00~ BARRE	15:00~ BODYATTACK	15:00~ BODY COMBAT	15:00~ GRIT Cardio	15:00~ BARRE	15:00~ BODY BALANCE	15:00~ BODYATTACK
16:00	16:00~ BODY BALANCE	16:00~ BODY PUMP	16:00~ SPRINT	16:00~ CORE	18:00~ SHBAM	16:00~ BARRE	16:00~ SHBAM
17:00	17:00~ CORE	17:00~ BARRE	17:00~ BODYATTACK	17:00~ BODY BALANCE	17:00~ GRIT Athletic	17:00~ BODY COMBAT	17:00~ SPRINT
18:00 60分間のレッスン	18:00~ BODYATTACK	18:00~ SHBAM	18:00~ BODY PUMP	18:00~ BODY COMBAT	18:00~ SHBAM	18:00~ BODY BALANCE	18:00~ BODY COMBAT
19:00 60分間のレッスン	19:15~ BODY COMBAT	19:15~ BODY PUMP	19:15~ RPM	19:15~ BODY BALANCE	19:15~ BODY COMBAT	19:15~ BODYATTACK	19:15~ SHBAM
20:00	20:30~ BODY BALANCE	20:30~ SHBAM	20:30~ BODY COMBAT	20:30~ BODY PUMP	20:30~ RPM	20:30~ SHBAM	20:30~ CORE
21:00	21:30~ BODY COMBAT	21:30~ RPM	21:30~ BODY BALANCE	21:30~ SHBAM	21:30~ BODYATTACK	21:30~ GRIT Athletic	21:30~ BODY PUMP
22:00							