



プログラムスケジュール

2026年06月～2026年08月

	月	火	水	木	金	土	日	
0:00	0:00～1:00 BODY COMBAT ボディコンバット	0:00～0:45 CORE コア	0:00～1:00 BODYBALANCE ボディバランス	0:00～1:00 BODY COMBAT ボディコンバット	0:00～0:45 CORE コア	0:00～1:00 BODY PUMP ボディパンプ	0:00～0:45 DANCE ダンス	0:00
		BODYBALANCE ボディバランス			BODYBALANCE ボディバランス		CORE コア	1:00
1:00	1:00～1:45 DANCE ダンス	1:00～2:00 BODY COMBAT ボディコンバット	1:00～1:45 DANCE ダンス	1:00～2:00 BODYBALANCE ボディバランス	1:00～2:00 BODY COMBAT ボディコンバット	1:00～1:45 CORE コア	1:00～2:00 BODY PUMP ボディパンプ	1:00
	CORE コア		CORE コア					BODYBALANCE ボディバランス
2:00	2:00～3:00 BODY PUMP ボディパンプ	2:00～2:45 DANCE ダンス	2:00～3:00 BODY COMBAT ボディコンバット	2:00～2:45 DANCE ダンス	2:00～3:00 BODYBALANCE ボディバランス	2:00～3:00 BODY COMBAT ボディコンバット	2:00～2:45 CORE コア	2:00
		CORE コア		CORE コア				BODYBALANCE ボディバランス
3:00	3:00～3:45 CORE コア	3:00～4:00 BODY PUMP ボディパンプ	3:00～3:45 CORE コア	3:00～4:00 BODY COMBAT ボディコンバット	3:00～3:45 DANCE ダンス	3:00～4:00 BODYBALANCE ボディバランス	3:00～4:00 BODY COMBAT ボディコンバット	3:00
	BODYBALANCE ボディバランス		BODYBALANCE ボディバランス					CORE コア
4:00	4:00～5:00 BODY COMBAT ボディコンバット	4:00～5:00 BODYBALANCE ボディバランス	4:00～5:00 BODY PUMP ボディパンプ	4:00～4:45 CORE コア	4:00～5:00 BODY COMBAT ボディコンバット	4:00～4:45 DANCE ダンス	4:00～5:00 BODYBALANCE ボディバランス	4:00
				BODYBALANCE ボディバランス				CORE コア
5:00	5:00～5:45 CORE コア	5:00～6:00 BODY COMBAT ボディコンバット	5:00～6:00 BODYBALANCE ボディバランス	5:00～6:00 BODY PUMP ボディパンプ	5:00～5:45 CORE コア	5:00～6:00 BODY COMBAT ボディコンバット	5:00～5:45 DANCE ダンス	5:00
	BODYBALANCE ボディバランス							BODYBALANCE ボディバランス
6:00	6:00～7:00 BODYBALANCE ボディバランス	6:00～6:45 CORE コア	6:00～7:00 BODY COMBAT ボディコンバット	6:00～7:00 BODYBALANCE ボディバランス	6:00～7:00 BODY PUMP ボディパンプ	6:00～6:45 CORE コア	6:00～7:00 BODY COMBAT ボディコンバット	6:00
		BODYBALANCE ボディバランス						BODYBALANCE ボディバランス
7:00	7:00～8:00 BODY COMBAT ボディコンバット	7:00～7:45 DANCE ダンス	7:00～8:00 BODY PUMP ボディパンプ	7:00～8:00 BODY COMBAT ボディコンバット	7:00～8:00 BODYBALANCE ボディバランス	7:00～8:00 BODY PUMP ボディパンプ	7:00～8:00 CORE コア	7:00
	CORE コア							BODYBALANCE ボディバランス
8:00	8:00～8:45 CORE コア	8:00～9:00 BODY COMBAT ボディコンバット	8:00～9:00 BODYBALANCE ボディバランス	8:00～9:00 BODY PUMP ボディパンプ	8:00～9:00 BODY COMBAT ボディコンバット	8:00～9:00 BODYBALANCE ボディバランス	8:00～9:00 BODY PUMP ボディパンプ	8:00
	BODYBALANCE ボディバランス							BODYBALANCE ボディバランス
9:00	9:00～10:00 BODY PUMP ボディパンプ	9:00～9:45 CORE コア	9:00～10:00 BODY COMBAT ボディコンバット	9:00～10:00 BODYBALANCE ボディバランス	9:00～10:00 BODY PUMP ボディパンプ	9:00～10:00 BODY COMBAT ボディコンバット	9:00～10:00 BODYBALANCE ボディバランス	9:00
		BODYBALANCE ボディバランス						BODYBALANCE ボディバランス
10:00	10:00～11:00 BODYBALANCE ボディバランス	10:00～11:00 BODY PUMP ボディパンプ	10:00～10:45 DANCE ダンス	10:00～11:00 BODY COMBAT ボディコンバット	10:00～11:00 BODYBALANCE ボディバランス	10:00～11:00 BODY PUMP ボディパンプ	10:00～11:00 BODY COMBAT ボディコンバット	10:00
			CORE コア					CORE コア
11:00	11:00～12:00 BODY COMBAT ボディコンバット	11:00～12:00 BODYBALANCE ボディバランス	11:00～11:45 DANCE ダンス	11:00～11:45 DANCE ダンス	11:00～12:00 BODY COMBAT ボディコンバット	11:00～12:00 BODYBALANCE ボディバランス	11:00～12:00 BODY PUMP ボディパンプ	11:00
			BODYBALANCE ボディバランス					CORE コア

