



レッスン

プログラムスケジュール

	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	1:00~1:45 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		CORE コア	
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	7:00~7:45 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							
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						
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					
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				



レッスン

プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
12:00	12:00～13:00 BODY COMBAT ボディコンバット	12:00～13:00 BODY COMBAT ボディコンバット	12:00～13:00 BODYBALANCE ボディバランス	12:00～12:45 CORE コア	12:00～12:45 DANCE ダンス	12:00～13:00 BODY COMBAT ボディコンバット	12:00～13:00 BODYBALANCE ボディバランス	12:00
13:00	13:00～13:45 DANCE ダンス	13:00～14:00 BODY PUMP ボディパンプ	13:00～14:00 BODYBALANCE ボディバランス	13:00～14:00 BODY PUMP ボディパンプ	13:00～13:45 CORE コア	13:00～13:45 DANCE ダンス	13:00～14:00 BODY COMBAT ボディコンバット	13:00
14:00	CORE コア				BODYBALANCE ボディバランス	CORE コア		14:00
15:00	14:30～15:00 BODY PUMP ボディパンプ	14:30～15:00 BODY BALANCE ボディバランス	14:30～15:00 BODY PUMP ボディパンプ	14:30～15:00 BODY BALANCE ボディバランス	14:30～15:00 BODY COMBAT ボディコンバット	14:30～15:00 CORE コア	14:30～15:00 DANCE ダンス	15:00
16:00	15:00～15:45 CORE コア	15:00～16:00 BODY COMBAT ボディコンバット	15:00～16:00 BODYBALANCE ボディバランス	15:00～16:00 BODY PUMP ボディパンプ	15:00～16:00 BODYBALANCE ボディバランス	15:00～16:00 BODY COMBAT ボディコンバット	15:00～15:45 CORE コア	16:00
17:00	BODYBALANCE ボディバランス						BODYBALANCE ボディバランス	17:00
18:00	16:00～17:00 BODY COMBAT ボディコンバット	16:00～16:45 DANCE ダンス	16:00～17:00 BODY COMBAT ボディコンバット	16:00～17:00 BODYBALANCE ボディバランス	16:00～17:00 BODY PUMP ボディパンプ	16:00～17:00 BODYBALANCE ボディバランス	16:00～17:00 BODY COMBAT ボディコンバット	18:00
19:00	17:00～17:45 CORE コア	17:00～17:45 CORE コア	17:00～17:45 DANCE ダンス	17:00～17:45 CORE コア	17:00～18:00 BODYBALANCE ボディバランス	17:00～18:00 BODY PUMP ボディパンプ	17:00～18:00 BODYBALANCE ボディバランス	19:00
20:00	BODYBALANCE ボディバランス	BODYBALANCE ボディバランス	CORE コア	BODYBALANCE ボディバランス				20:00
21:00	18:00～19:00 BODYBALANCE ボディバランス	18:00～19:00 BODY PUMP ボディコンバット	18:00～18:45 CORE コア	18:00～18:45 DANCE ダンス	18:00～18:45 DANCE ダンス	18:00～19:00 BODYBALANCE ボディバランス	18:00～19:00 BODY PUMP ボディパンプ	21:00
22:00	19:00～20:00 BODY COMBAT ボディコンバット	19:00～20:00 BODYBALANCE ボディコンバット	19:00～20:00 BODYBALANCE ボディバランス	19:00～20:00 BODY COMBAT ボディコンバット	19:00～20:00 BODY PUMP ボディパンプ	19:00～20:00 BODY COMBAT ボディコンバット	19:00～20:00 BODYBALANCE ボディバランス	22:00
23:00	20:00～20:45 CORE コア	20:00～21:00 BODY PUMP ボディパンプ	20:00～21:00 BODY COMBAT ボディコンバット	20:00～21:00 BODY COMBAT ボディコンバット	20:00～21:00 BODY COMBAT ボディコンバット	20:00～21:00 BODY PUMP ボディパンプ	20:00～21:00 BODY COMBAT ボディコンバット	23:00
0:00	BODYBALANCE ボディバランス	BODYBALANCE ボディバランス						0:00
	21:00～22:00 BODY PUMP ボディパンプ	21:00～22:00 BODYBALANCE ボディバランス	21:00～22:00 BODY PUMP ボディパンプ	21:00～22:00 BODYBALANCE ボディバランス	21:00～21:45 DANCE ダンス	21:00～21:45 CORE コア	21:00～21:45 DANCE ダンス	
					CORE コア	BODYBALANCE ボディバランス	CORE コア	
	22:00～23:00 BODYBALANCE ボディバランス	22:00～23:00 BODY COMBAT ボディコンバット	22:00～23:00 BODYBALANCE ボディバランス	22:00～23:00 BODY PUMP ボディパンプ	22:00～23:00 BODYBALANCE ボディバランス	22:00～23:00 BODY COMBAT ボディコンバット	22:00～22:45 CORE コア	
							BODYBALANCE ボディバランス	
	23:00～0:00 BODY COMBAT ボディコンバット	23:00～23:45 DANCE ダンス	23:00～0:00 BODY COMBAT ボディコンバット	23:00～0:00 BODYBALANCE ボディバランス	23:00～0:00 BODY PUMP ボディパンプ	23:00～0:00 BODYBALANCE ボディバランス	23:00～0:00 BODY COMBAT ボディコンバット	
		CORE コア						