



2024.5~6 PROGRAM SCHEDULES

TIME	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	TIME
8:00	8:00-8:30 SH'BAM ダンス(30min)			8:00-8:45 BODY BALANCE ヨガ(45min)	8:15-8:45 BODY PUMP バーベル(30min)	8:00-9:00 BODY BALANCE ヨガ(60min)	8:15-8:45 BODY COMBAT 格闘技(30min)	8:00
		8:15-8:45 BODY COMBAT 格闘技(30min)	8:15-8:45 CORE 体幹(30min)					
9:00	9:00-9:15 CORE 体幹(15min)							9:00
		9:15-9:45 CORE 体幹(30min)	9:15-9:45 BODY COMBAT 格闘技(30min)	9:15-9:45 BODY PUMP バーベル(30min)	9:15-9:45 BODY COMBAT 格闘技(30min)	9:30-10:00 BODY PUMP バーベル(30min)	9:15-9:45 BODY PUMP バーベル(30min)	
10:00	9:45-10:45 BODY BALANCE ヨガ(60min)							10:00
		10:15-10:45 BODY PUMP バーベル(30min)	10:15-10:45 DANCE ダンス(30min)	10:15-10:45 BODY COMBAT 格闘技(30min)	10:15-10:45 CORE 体幹(30min)	10:30-11:00 BODY COMBAT 格闘技(30min)	10:15-10:45 SH'BAM ダンス(30min)	
11:00								11:00
	11:15-11:45 BODY PUMP バーベル(30min)	11:15-11:45 SH'BAM ダンス(30min)	11:15-11:45 BODY PUMP バーベル(30min)	11:15-11:30 CORE 体幹(15min)	11:15-12:00 BODY BALANCE ヨガ(45min)	11:30-11:45 CORE 体幹(15min)	11:15-11:45 CORE 体幹(30min)	
12:00								12:00
	12:15-12:45 BODY COMBAT 格闘技(30min)	12:15-13:00 BODY BALANCE ヨガ(45min)	12:15-13:00 BODY COMBAT 格闘技(45min)	12:00-12:45 SH'BAM ダンス(45min)	12:30-13:15 BODY PUMP バーベル(45min)	12:15-12:45 DANCE ダンス(30min)	12:15-13:00 BODY PUMP バーベル(45min)	
13:00								13:00
	13:15-14:00 BODY BALANCE ヨガ(45min)	13:30-14:15 BODY COMBAT 格闘技(45min)	13:30-14:15 BODY PUMP バーベル(45min)	13:15-14:15 BODY BALANCE ヨガ(60min)	13:45-14:15 SH'BAM ダンス(30min)	13:15-14:00 BODY BALANCE ヨガ(45min)	13:30-14:15 BODY COMBAT 格闘技(45min)	
14:00								14:00
	14:30-15:00 CORE 体幹(30min)	14:45-15:00 CORE 体幹(15min)	14:45-15:30 BODY BALANCE ヨガ(45min)	14:45-15:30 BODY PUMP バーベル(45min)	14:45-15:30 BODY COMBAT 格闘技(45min)	14:30-15:15 BODY PUMP バーベル(45min)	14:45-15:30 BODY BALANCE ヨガ(45min)	
15:00								15:00
	15:30-16:15 SH'BAM ダンス(45min)	15:30-16:15 BODY PUMP バーベル(45min)				15:45-16:30 BODY COMBAT 格闘技(45min)		
16:00								16:00
			16:00-16:15 CORE 体幹(15min)	16:00-16:45 BODY COMBAT 格闘技(45min)	16:00-16:15 CORE 体幹(15min)		16:00-16:45 SH'BAM ダンス(45min)	
17:00	16:45-17:30 BODY PUMP バーベル(45min)	16:45-17:30 DANCE ダンス(45min)	16:45-17:30 SH'BAM ダンス(45min)		16:45-17:30 SH'BAM ダンス(45min)	17:00-17:30 CORE 体幹(30min)		17:00
				17:15-17:45 CORE 体幹(30min)		17:15-17:30 CORE 体幹(15min)		
18:00	18:00-18:45 BODY COMBAT 格闘技(45min)	18:00-19:00 BODY PUMP バーベル(60min)	18:00-19:00 BODY COMBAT 格闘技(60min)	18:15-18:45 DANCE ダンス(30min)	18:00-19:00 BODY PUMP バーベル(60min)	18:00-18:45 SH'BAM ダンス(45min)	18:00-19:00 BODY BALANCE ヨガ(60min)	18:00
19:00								19:00
	19:15-20:15 BODY BALANCE ヨガ(60min)	19:30-20:00 SH'BAM ダンス(30min)	19:30-20:30 BODY PUMP バーベル(60min)	19:15-20:00 BODY BALANCE ヨガ(45min)	19:30-20:30 BODY BALANCE ヨガ(60min)	19:15-20:15 BODY PUMP バーベル(60min)	19:30-20:30 BODY COMBAT 格闘技(60min)	
20:00								20:00
		20:30-21:30 BODY COMBAT 格闘技(60min)		20:30-21:30 BODY PUMP バーベル(60min)				
21:00	20:45-21:45 BODY PUMP バーベル(60min)		21:00-22:00 BODY BALANCE ヨガ(60min)		21:00-22:00 BODY COMBAT 格闘技(60min)	20:45-21:45 BODY COMBAT 格闘技(60min)	21:00-22:00 BODY PUMP バーベル(60min)	21:00
22:00		22:00-22:30 CORE 体幹(30min)		22:00-23:00 BODY COMBAT 格闘技(60min)	22:30-23:00 CORE 体幹(30min)	22:15-23:15 BODY BALANCE ヨガ(60min)	22:30-23:00 SH'BAM ダンス(30min)	22:00
	22:15-23:15 BODY COMBAT 格闘技(60min)		22:30-23:00 CORE 体幹(30min)					
23:00								23:00
	23:45-24:00 CORE 体幹(15min)	23:00-24:00 BODY BALANCE ヨガ(60min)	23:30-24:00 SH'BAM ダンス(30min)	23:30-24:00 CORE 体幹(30min)	23:30-24:00 DANCE ダンス(30min)	23:45-24:00 CORE 体幹(15min)	23:30-24:00 CORE 体幹(30min)	