



## 2025.3~4 PROGRAM SCHEDULES

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