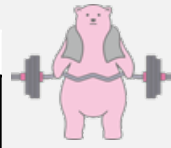


2024年4-5月 PROGRAM SCHEDULES プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 BODYBALANCE (60)	10:30~11:30 BODYBALANCE (60)	10:30~11:30 BODYBALANCE (60)	10:30~11:30 BODYBALANCE (60)	10:30~11:30 BODYBALANCE (60)	10:30~11:30 BODYBALANCE (60)	10:30~11:30 BODYBALANCE (60)
11:45~12:45 BODYCOMBAT (60)	11:45~12:30 DANCE (45)	11:45~12:45 BODYCOMBAT (60)	11:45~12:30 SH'BAM (45)	11:45~12:30 CORE (45)	11:45~12:45 BODYCOMBAT (60)	11:45~12:45 BODYPUMP (60)
13:00~13:45 CORE (45)	12:45~13:45 BODYCOMBAT (60)	13:00~13:30 CORE (30)	12:45~13:45 BODYPUMP (60)	12:45~13:45 BODYCOMBAT (60)	13:00~14:00 BODYPUMP (60)	13:00~13:45 SH'BAM (45)
14:00~14:30 BARRE (30)	14:00~15:00 BODYPUMP (60)	13:45~14:30 SH' BAM (45)	14:00~15:00 BODYCOMBAT (60)	14:00~14:30 BARRE (30)	14:15~15:00 SH' BAM (45)	14:00~14:30 CORE (30)
14:45~15:30 SH' BAM (45)	15:15~16:00 BODYBALANCE (45)	14:45~15:15 BODYATTACK (30)	15:15~16:00 BODYBALANCE (45)	14:45~15:30 DANCE (45)	15:15~16:00 BODYBALANCE (45)	14:45~15:45 BODYCOMBAT (60)
15:45~16:45 BODYPUMP (60)	16:15~16:45 CORE (30)	15:30~16:30 BODYBALANCE (60)	16:15~16:45 CORE (30)	15:45~16:45 BODYPUMP (60)	16:15~16:45 BODYATTACK (30)	16:00~16:45 BODYBALANCE (45)
17:00~18:00 BODYCOMBAT (60)	17:00~17:45 SH'BAM (45)	16:45~17:15 CORE (30)	17:00~18:00 BODYPUMP (60)	17:00~17:30 CORE (30)	17:00~18:00 BODYCOMBAT (60)	17:00~18:00 BODYPUMP (60)
18:15~19:00 BODYBALANCE (45)	18:00~18:30 GRIT STRENGTH (30)	17:30~18:30 BODYCOMBAT (60)	18:15~19:00 BODYBALANCE (45)	17:45~18:30 SH'BAM (45)	18:15~19:00 CORE (45)	18:15~19:15 BODYCOMBAT (60)
19:15~19:45 CORE (30)	18:45~19:45 BODYCOMBAT (60)	18:45~19:45 BODYPUMP (60)	19:15~19:45 CORE (30)	18:45~19:30 BODYBALANCE (45)	19:15~20:00 DANCE (45)	19:30~20:00 BODYATTACK (30)
20:00~20:45 DANCE (45)	20:00~20:45 BODYBALANCE (45)	20:00~20:45 SH'BAM (45)	20:00~21:00 BODYCOMBAT (60)	19:45~20:45 BODYPUMP (60)	20:15~20:45 BARRE (30)	20:15~21:00 SH'BAM (45)
21:00~22:00 BODYCOMBAT (60)	21:00~22:00 BODYPUMP (60)	21:00~22:00 BODYBALANCE (60)	21:15~22:00 SH'BAM (45)	21:00~22:00 BODYCOMBAT (60)	21:00~22:00 BODYPUMP (60)	21:15~22:00 BODYBALANCE (45)



■レッスン参加にあたってのお願い■

・レッスン中はそれ以外の目的での休憩・トレーニングはご遠慮ください。

・プログラムの内容がやむを得ず変更になる場合がございますので予めご了承ください。

・空腹時、体調が優れない時は、レッスンの参加を控えましょう。

・スタジオ内のモニター・端末には触れないようお願いいたします。

・室内の温度調整はスタッフにお声をお掛け下さい。

※レッスンナンバーランダム再生です。
※毎週月曜日のみ最新ナンバーです

※NEWレッスンナンバー追加により、突然メニューが切り替わる可能性があります。

よろしくお願いいたします♪



【バーチャルスタジオレッスン感染予防対策】

1. レッスン参加前の会員様に店舗入り口での検温と手指の消毒
2. レッスンの合間に15分以上の間隔と随時換気(雨天以外)
3. 会員様へレッスンに必要な器具の消毒徹底のお願い。
4. レッスン中の掛け声、ハイタッチ等は飛沫感染予防のため禁止。
5. 会員様へ触れるアジャスト(ポーズ調整)、姿勢補助、修正の中止。

ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

★【人気レッスン順位】 №1. BODYBALANCE №2. BODYCOMBAT №3. SH'BAM