

PROGRAM SCHEDULES プログラムスケジュール

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(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 SH'BAM (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 DANCE (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♪



15日(月)~21日(日)スタジオご利用者様
SH'BAMのスケジュールが
一部DANCEに変更になっております。

15日週のみ追加で20日(土)、21日(日)も
DANCEへ一部変更しています。

4月22日(月)からは土日はSH'BAMへ戻します。

DANCEに関するアンケートです。
ご協力の程
よろしくお願いいたします。

