



## 2024年10・11・12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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
BODYBALANCE	BODYBALANCE	BODYBALANCE	BODYBALANCE	BODYBALANCE	BODYBALANCE	BODYBALANCE
1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
11:45 ~ 12:45	11:45 ~ 12:30	11:45 ~ 12:45	11:45 ~ 12:30	11:45 ~ 12:45	11:45 ~ 12:45	11:45 ~ 12:30
BODYCOMBAT	DANCE	BODYCOMBAT	CORE	BODYCOMBAT	BODYPUMP	SH'BAM
1:00	0:45	1:00	0:45	1:00	1:00	0:45
13:00 ~ 13:30	12:45 ~ 13:15	13:00 ~ 14:00	12:45 ~ 13:45	13:00 ~ 13:30	13:00 ~ 14:00	12:45 ~ 13:30
CORE	BARRE	BODYPUMP	BODYCOMBAT	CORE	BODYCOMBAT	CORE
0:30	0:30	1:00	1:00	0:30	1:00	0:45
13:45 ~ 14:30	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	13:45 ~ 14:30	14:15 ~ 14:45	13:45 ~ 14:45
SH'BAM	CORE	SH'BAM	BODYPUMP	DANCE	CORE	BODYCOMBAT
0:45	0:30	0:45	1:00	0:45	0:30	1:00
14:45 ~ 15:45	14:15 ~ 15:15	15:15 ~ 16:00	15:15 ~ 16:00	14:45 ~ 15:45	15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 16:00
BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	DANCE	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYBALANCE
1:00	1:00	0:45	0:45	1:00	0:45	1:00
16:00 ~ 16:45	15:30 ~ 16:30	16:15 ~ 16:45	16:15 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 16:45	16:15 ~ 17:15
DANCE	BODYBALANCE	CORE	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	SH'BAM	BODYPUMP
0:45	1:00	0:30	0:45	1:00	0:45	1:00
17:00 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45	17:00 ~ 17:45	17:15 ~ 17:45	17:15 ~ 18:00	17:00 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30
BODYBALANCE	BODYPUMP	DANCE	BARRE	BODYBALANCE	BODYATTACK	BODYCOMBAT
0:45	1:00	0:45	0:30	0:45	0:30	1:00
18:00 ~ 18:30	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 18:45	17:45 ~ 18:30	18:45 ~ 19:15
BODYATTACK	CORE	BODYCOMBAT	SH'BAM	CORE	DANCE	CORE
0:30	0:45	1:00	0:45	0:30	0:45	0:30
18:45 ~ 19:45	19:00 ~ 20:00	19:15 ~ 19:45	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45	19:30 ~ 20:15
BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYATTACK	BODYPUMP	SH'BAM	BODYCOMBAT	DANCE
1:00	1:00	0:30	1:00	0:45	1:00	0:45
20:00 ~ 20:45	20:15 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:15 ~ 20:45	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:30 ~ 21:15
DANCE	BODYBALANCE	BODYPUMP	CORE	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYBALANCE
0:45	0:45	1:00	0:30	1:00	1:00	0:45
21:00 ~ 22:00	21:15 ~ 22:00	21:15 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:15 ~ 22:00	21:15 ~ 22:00	21:30 ~ 22:00
BODYCOMBAT	SH'BAM	DANCE	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	SH'BAM	BODYPUMP
1:00	0:45	0:45	1:00	0:45	0:45	0:30



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

■レッスン参加にあたってのお願い■

※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

- ・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
- ・室内の温度調整はスタッフに声をおかけ下さい。
- ・スタジオ内のモニター・端末には触れないようにお願いいたします。  
よろしくお願いたします♪

