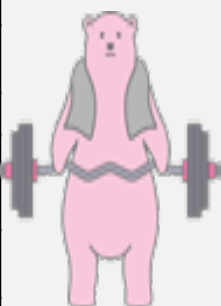




## 1.2.3月 PROGRAM SCHEDULES プログラムスケジュール

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	DANCE
1:00	0:45	1:00	0:45	1:00	1:00	0:45
13:00 ~ 13:30	12:45 ~ 13:15	13:00 ~ 13:30	12:45 ~ 13:15	13:00 ~ 13:30	13:00 ~ 14:00	12:45 ~ 13:15
CORE	BODYATTACK	CORE	BODYCOMBAT	CORE	BODYCOMBAT	CORE
0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	1:00	0:30
13:45 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:45 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:45 ~ 14:30	14:15 ~ 14:45	13:30 ~ 14:30
BODYATTACK	BODYCOMBAT	DANCE	BODYPUMP	DANCE	CORE	BODYCOMBAT
0:45	1:00	0:45	1:00	0:45	0:30	1:00
14:45 ~ 15:30	14:45 ~ 15:15	14:45 ~ 15:45	14:45 ~ 15:30	14:45 ~ 15:30	15:00 ~ 15:45	14:45 ~ 15:45
BODYCOMBAT	CORE	BODYBALANCE	DANCE	BODYATTACK	BODYBALANCE	BODYBALANCE
0:45	0:30	1:00	0:45	0:45	0:45	1:00
15:45 ~ 16:30	15:30 ~ 16:30	16:00 ~ 17:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 17:00
DANCE	BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYPUMP	DANCE	BODYPUMP
0:45	1:00	1:00	1:00	1:00	0:45	1:00
16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45	17:15 ~ 17:45	17:00 ~ 17:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 17:30	17:15 ~ 17:45
BODYBALANCE	BODYPUMP	CORE	BODYATTACK	BODYCOMBAT	BODYPUMP	CORE
1:00	1:00	0:30	0:30	1:00	0:30	0:30
18:00 ~ 18:30	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 19:00	17:45 ~ 18:30	18:15 ~ 18:45	17:45 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
CORE	DANCE	BODYCOMBAT	DANCE	CORE	BODYATTACK	BODYCOMBAT
0:30	0:45	1:00	0:45	0:30	0:45	1:00
18:45 ~ 19:45	19:00 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	18:45 ~ 19:45	19:00 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45	19:15 ~ 20:00
BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	BODYPUMP	DANCE	BODYCOMBAT	DANCE
1:00	1:00	0:45	1:00	0:45	1:00	0:45
20:00 ~ 20:45	20:15 ~ 21:00	20:15 ~ 21:00	20:00 ~ 20:45	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:15 ~ 21:15
DANCE	BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYBALANCE
0:45	0:45	0:45	0:45	1:00	1:00	1:00
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	BODYPUMP	DANCE	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	DANCE	BODYATTACK
1:00	0:45	0:45	1:00	0:45	0:45	0:30



### ■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♪

