

## プログラムスケジュール

2025年3~4月分

月	火	水	木	金	土	日
5:00-5:45 BODYBALANCE #ランダム	5:00-5:45 CORE #ランダム	5:00-6:00 BODYCOMBAT #ランダム	5:00-5:45 CORE #ランダム	5:00-5:45 DANCE #ランダム	5:00-6:00 BODYPUMP #ランダム	5:00-6:00 BODYATTACK #ランダム
6:00-7:00 BODYCOMBAT #ランダム	6:00-7:00 BODYPUMP #ランダム	6:15-7:15 BODYATTACK #ランダム	6:00-6:45 BODYCOMBAT #ランダム	6:00-7:00 BODYBALANCE #ランダム	6:15-7:15 BODYCOMBAT #ランダム	6:15-7:15 BODYPUMP #ランダム
7:15-8:15 BODYPUMP #最新ナンバー	7:15-8:15 BODYATTACK #最新ナンバー	7:30-8:15 CORE #最新ナンバー	7:00-7:45 DANCE #最新ナンバー	7:15-8:15 BODYCOMBAT #最新ナンバー	7:30-8:15 BODYBALANCE #最新ナンバー	7:30-8:00 CORE #最新ナンバー
8:30-9:00 CORE #ランダム	8:30-9:00 DANCE #ランダム	8:30-9:00 BODYCOMBAT #ランダム	8:00-8:30 BODYATTACK #ランダム	8:30-9:15 BODYPUMP #ランダム	8:30-9:00 BODYATTACK #ランダム	8:15-9:15 BODYBALANCE #ランダム
9:15-10:15 BODYATTACK #ランダム	9:15-10:15 BODYBALANCE #ランダム	9:15-10:00 DANCE #ランダム	8:45-9:45 BODYBALANCE #ランダム	9:30-10:15 CORE #ランダム	9:15-10:15 BODYCOMBAT #ランダム	9:30-10:15 DANCE #ランダム
10:30-11:30 BODYBALANCE #ランダム	10:30-11:30 BODYCOMBAT #ランダム	10:15-11:15 BODYPUMP #ランダム	10:00-11:00 BODYCOMBAT #ランダム	10:30-11:30 BODYBALANCE #ランダム	10:30-11:15 BODYPUMP #ランダム	10:30-11:30 BODYPUMP #ランダム
11:45-12:30 CORE #最新ナンバー	11:45-12:30 DANCE #最新ナンバー	11:30-12:30 BODYBALANCE #最新ナンバー	11:15-12:15 BODYPUMP #最新ナンバー	11:45-12:45 BODYCOMBAT #最新ナンバー	11:30-12:15 DANCE #最新ナンバー	11:45-12:45 BODYATTACK #最新ナンバー
12:45-13:45 BODYCOMBAT #ランダム	12:45-13:45 BODYBALANCE #ランダム	12:45-13:30 CORE #ランダム	12:30-13:30 BODYATTACK #ランダム	13:00-14:00 BODYPUMP #ランダム	12:30-13:30 BODYBALANCE #ランダム	13:00-14:00 BODYCOMBAT #ランダム
14:00-14:45 DANCE #ランダム	14:00-15:00 BODYCOMBAT #ランダム	13:45-14:30 DANCE #ランダム	13:45-14:45 BODYBALANCE #ランダム	14:15-15:00 DANCE #ランダム	13:45-14:45 BODYATTACK #ランダム	14:15-15:15 BODYBALANCE #ランダム
15:00-15:45 BODYBALANCE #ランダム	15:15-15:45 BODYPUMP #ランダム	14:45-15:15 BODYCOMBAT #ランダム	15:00-15:30 DANCE #ランダム	15:15-15:45 BODYATTACK #ランダム	15:00-15:30 DANCE #ランダム	15:30-16:00 CORE #ランダム
16:00-16:45 BODYPUMP #最新ナンバー	16:00-17:00 BODYBALANCE #最新ナンバー	15:30-16:30 BODYATTACK #最新ナンバー	15:45-16:30 CORE #最新ナンバー	16:00-17:00 BODYPUMP #最新ナンバー	15:45-16:45 BODYCOMBAT #最新ナンバー	16:15-17:00 DANCE #最新ナンバー
17:00-18:00 BODYBALANCE #ランダム	17:15-18:15 BODYATTACK #ランダム	16:45-17:45 BODYBALANCE #ランダム	16:45-17:45 BODYCOMBAT #ランダム	17:15-18:00 DANCE #ランダム	17:00-17:45 CORE #ランダム	17:15-18:15 BODYPUMP #ランダム
18:15-19:15 BODYCOMBAT #ランダム	18:30-19:30 BODYPUMP #ランダム	18:00-18:45 DANCE #ランダム	18:00-19:00 BODYPUMP #ランダム	18:15-19:15 BODYBALANCE #ランダム	18:00-19:00 BODYATTACK #ランダム	18:30-19:30 BODYCOMBAT #ランダム
19:30-20:30 BODYATTACK #最新ナンバー	19:45-20:45 BODYCOMBAT #最新ナンバー	19:00-20:00 BODYPUMP #最新ナンバー	19:15-20:00 DANCE #最新ナンバー	19:30-20:15 BODYCOMBAT #最新ナンバー	19:15-20:15 BODYPUMP #最新ナンバー	19:45-20:30 CORE #最新ナンバー
20:45-21:30 DANCE #ランダム	21:00-22:00 BODYBALANCE #ランダム	20:15-21:15 BODYATTACK #ランダム	20:15-21:15 BODYBALANCE #ランダム	20:30-21:30 BODYPUMP #ランダム	20:30-21:30 BODYCOMBAT #ランダム	20:45-21:45 BODYBALANCE #ランダム
21:45-22:45 BODYPUMP #ランダム	22:15-23:15 BODYATTACK #ランダム	21:30-22:15 CORE #ランダム	21:30-22:30 BODYATTACK #ランダム	22:00-22:45 DANCE #ランダム	21:45-22:45 BODYATTACK #ランダム	22:00-22:45 DANCE #ランダム
23:00-24:00 BODYCOMBAT #ランダム	23:30-24:00 CORE #ランダム	22:30-23:30 BODYPUMP #ランダム	22:45-23:30 DANCE #ランダム	23:00-23:45 CORE #ランダム	23:00-24:00 BODYBALANCE #ランダム	23:00-24:00 BODYATTACK #ランダム

レッスン名	レッスン内容	強度	消費カロリー	カロリー目安
BODY PUMP ボディパンプ	音楽に合わせてバーベルを使ってエクササイズ。 世界最速のシェイプアップが出来るクラス。	★★★★★	560kcal	牛丼(並)
BODY COMBAT ボディコンバット	エネルギッシュな音楽に合わせて、様々な格闘技の動きを行います。 パンチやキックでシェイプアップ効果やストレス発散にも最適。	★★★~★★★★	740kcal	親子丼
BODY BALANCE ボディバランス	ヨガやピラティス、太極拳などの動きをゆったりとした音楽に合わせて行うクラス。 年齢・性別・運動経験を問わずどなたにもご参加できます。	★★	200kcal	ご飯(大盛)
CORE コア	トレーニングの仕上げに最適なウエスト周りのシェイプアップトレーニング。	★★★	250kcal	ざるそば(並)
DANCE シバム	ダンス経験の必要なく、どなたでも楽しく行えるクラス。ダンスワークアウト。	★★	300kcal	チーズバーガー
BODY ATTACK ボディアタック	スクワットや腕立て伏せにジャンプ・ランジ・ランなどの動きを合わせた シェイプアップに有効な全身ワークアウト。	★★★★	675kcal	鉄火丼

※クラス強度・消費カロリーはあくまで目安ですので、ご自身にあったクラスをお選びください。