



	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) CORE リリース No.53	9:15~(60) ボディバランス リリース No.103	9:15~(60) ボディコンバット リリース No.99	9:15~(60) ボディパンプ リリース No.130	9:15~(45) LES MILLS DANCE リリース No.4	9:15~(60) ボディパンプ リリース No.128	9:15~(45) ボディアタック リリース No.123
10:00	10:15~(60) ボディパンプ リリース No.129	10:30~(45) ボディアタック リリース No.124	10:30~(60) ボディパンプ リリース No.128	10:30~(60) ボディアタック リリース No.126	10:15~(60) ボディバランス リリース No.105	10:30~(60) ボディコンバット リリース No.97	10:15~(45) ボディコンバット リリース No.101
11:00	11:30~(45) LES MILLS DANCE リリース No.3	11:30~(60) ボディパンプ リリース No.126	11:45~(45) LES MILLS DANCE リリース No.2	11:45~(60) ボディバランス リリース No.101	11:30~(60) ボディパンプ リリース No.131	11:45~(60) ボディアタック リリース No.122	11:15~(45) ボディパンプ リリース No.132
12:00	12:30~(60) ボディアタック リリース No.123	12:45~(60) ボディバランス リリース No.104	12:45~(45) ボディアタック リリース No.122	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.5	12:45~(60) ボディコンバット リリース No.98	13:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.2	12:15~(45) CORE リリース No.54
13:00	13:45~(45) ボディコンバット リリース No.101	14:00~(60) ボディアタック リリース No.125	13:45~(45) CORE リリース No.53	14:00~(60) ボディコンバット リリース No.96	14:00~(45) CORE リリース No.54	14:00~(60) ボディパンプ リリース No.130	13:15~(45) ボディバランス リリース No.104
14:00	14:45~(45) ボディバランス リリース No.102	15:15~(60) ボディコンバット リリース No.100	14:45~(45) ボディパンプ リリース No.129	15:15~(45) ボディバランス リリース No.103	15:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.7	15:15~(60) ボディアタック リリース No.121	14:15~(45) ボディアタック リリース No.127
15:00	15:45~(45) LES MILLS DANCE リリース No.5	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリース No.6	15:45~(45) ボディバランス リリース No.107	16:15~(60) ボディコンバット リリース No.100	16:00~(60) ボディアタック リリース No.126	16:30~(45) LES MILLS DANCE リリース No.4	15:15~(45) LES MILLS DANCE リリース No.6
16:00	16:45~(60) ボディアタック リリース No.125	17:30~(60) ボディパンプ リリース No.127	16:45~(60) ボディアタック リリース No.121	17:30~(45) CORE リリース No.51	17:15~(60) ボディコンバット リリース No.99	17:30~(45) CORE リリース No.53	16:15~(45) CORE リリース No.57
17:00	18:00~(45) CORE リリース No.55	18:45~(60) ボディコンバット リリース No.98	18:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.4	18:30~(60) ボディアタック リリース No.123	18:30~(45) ボディパンプ リリース No.128	18:30~(60) ボディコンバット リリース No.96	17:15~(45) ボディバランス リリース No.103
18:00	19:00~(60) ボディパンプ リリース No.131	20:00~(45) LES MILLS DANCE リリース No.7	19:00~(45) ボディバランス リリース No.104	19:45~(60) ボディパンプ リリース No.126	19:30~(60) ボディアタック リリース No.124	19:45~(45) ボディバランス リリース No.107	18:15~(45) ボディパンプ リリース No.127
19:00	20:15~(60) ボディコンバット リリース No.100	21:00~(45) CORE リリース No.57	20:00~(60) ボディコンバット リリース No.99		20:45~(45) ボディバランス リリース No.101	20:45~(45) CORE リリース No.54	19:15~(45) ボディコンバット リリース No.98
20:00							20:15~(30) DANCE リリース No.7
21:00							

※リリースNo.ランダムにつきましては下記ナンバーからランダムでレッスンを行わせていただきます。

ボディバランス...101, 102, 103, 104, 105, 106, 107 ボディコンバット...96, 97, 98, 99, 100, 101, 102 ボディパンプ...126, 127, 128, 129, 130, 131, 132
CORE...51, 52, 53, 54, 55, 56, 57 LES MILLS DANCE...2, 3, 4, 5, 6, 7 ボディアタック...121, 122, 123, 124, 125, 126, 127

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~(45) THE TRIP リリースNo.36	9:15~(50) RPM リリースNo.100	9:15~(45) THE TRIP リリースNo.27	9:15~(30) SPRINT リリースNo.36	9:15~(50) RPM リリースNo.99	9:15~(30) SPRINT リリースNo.35	9:15~(50) RPM リリースNo.103
10:00	10:15~(30) SPRINT リリースNo.36	10:30~(45) THE TRIP リリースNo.31	10:15~(30) SPRINT リリースNo.36	10:00~(50) RPM リリースNo.103	10:30~(45) THE TRIP リリースNo.35	10:00~(50) RPM リリースNo.105	10:30~(45) THE TRIP リリースNo.26
11:00	11:00~(50) RPM リリースNo.103	11:30~(30) SPRINT リリースNo.33	11:00~(50) RPM リリースNo.100	11:15~(45) THE TRIP リリースNo.39	11:30~(30) SPRINT リリースNo.36	11:15~(45) THE TRIP リリースNo.30	11:30~(30) SPRINT リリースNo.36
12:00	12:15~(45) THE TRIP リリースNo.35	12:15~(50) RPM リリースNo.99	12:15~(45) THE TRIP リリースNo.26	12:15~(30) SPRINT リリースNo.37	12:15~(50) RPM リリースNo.103	12:15~(30) SPRINT リリースNo.32	12:15~(50) RPM リリースNo.102
13:00	13:15~(30) SPRINT リリースNo.37	13:30~(45) THE TRIP リリースNo.30	13:15~(30) SPRINT リリースNo.33	13:00~(50) RPM リリースNo.104	13:30~(45) THE TRIP リリースNo.33	13:00~(50) RPM リリースNo.100	13:30~(45) THE TRIP リリースNo.28
14:00	14:00~(50) RPM リリースNo.104	14:30~(30) SPRINT リリースNo.38	14:00~(50) RPM リリースNo.102	14:15~(45) THE TRIP リリースNo.36	14:30~(30) SPRINT リリースNo.38	14:15~(45) THE TRIP リリースNo.29	14:30~(30) SPRINT リリースNo.37
15:00	15:15~(45) THE TRIP リリースNo.40	15:15~(50) RPM リリースNo.103	15:15~(45) THE TRIP リリースNo.28	15:15~(30) SPRINT リリースNo.35	15:15~(50) RPM リリースNo.104	15:15~(30) SPRINT リリースNo.33	15:15~(50) RPM リリースNo.105
16:00	16:15~(30) SPRINT リリースNo.38	16:30~(45) THE TRIP リリースNo.28	16:15~(30) SPRINT リリースNo.32	16:00~(50) RPM リリースNo.105	16:30~(45) THE TRIP リリースNo.30	16:00~(50) RPM リリースNo.103	16:30~(45) THE TRIP リリースNo.25
17:00	17:00~(50) RPM リリースNo.105	17:30~(30) SPRINT リリースNo.36	17:00~(50) RPM リリースNo.99	17:15~(45) THE TRIP リリースNo.38	17:30~(30) SPRINT リリースNo.37	17:15~(45) THE TRIP リリースNo.28	17:30~(30) SPRINT リリースNo.38
18:00	18:15~(45) THE TRIP リリースNo.33	18:15~(50) RPM リリースNo.105	18:15~(45) THE TRIP リリースNo.25	18:15~(30) SPRINT リリースNo.32	18:15~(50) RPM リリースNo.105	18:15~(30) SPRINT リリースNo.36	18:15~(50) RPM リリースNo.99
19:00	19:15~(30) SPRINT リリースNo.35	19:30~(45) THE TRIP リリースNo.29	19:15~(30) SPRINT リリースNo.34	19:00~(50) RPM リリースNo.100	19:30~(45) THE TRIP リリースNo.31	19:00~(50) RPM リリースNo.104	19:30~(45) THE TRIP リリースNo.40
20:00	20:00~(50) RPM リリースNo.102	20:30~(30) SPRINT リリースNo.38	20:00~(50) RPM リリースNo.103	20:15~(45) THE TRIP リリースNo.35	20:30~(30) SPRINT リリースNo.32	20:15~(45) THE TRIP リリースNo.27	20:30~(30) SPRINT リリースNo.32
21:00	21:15~(45) THE TRIP リリースNo.25	21:15~(30) RPM リリースNo.104	21:15~(45) THE TRIP リリースNo.40	21:15~(30) SPRINT リリースNo.33	21:15~(30) RPM リリースNo.102	21:15~(30) SPRINT リリースNo.37	21:15~(30) RPM リリースNo.104

※リリースNo.ランダムにつきましては下記ナンバーからランダムでレッスンを行わせていただきます。

THE TRIP...24、25、26、27、28、29、30、31、32、33、34、35、36、37、38、39、40 RPM...99、100、101、102、103、104、105

SPRINT...32、33、34、35、36、37、38