

PROGRAM SCHEDULES

レッスン2024年10月1日～

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00								8:00
8:30	BODYPUMP (60)	BODYCOMBAT (45)	BODYCOMBAT (60)	BODYBALANCE (45)	BODYPUMP (45)	CORE (45)	DANCE (45)	8:30
9:00		CORE (30)						9:00
9:30	BODYCOMBAT (60)		BARRE (30)	BODYCOMBAT (45)	BODYCOMBAT (45)	BODYPUMP (45)	BARRE (30)	9:30
10:00		BODYPUMP (60)						10:00
10:30			BODYBALANCE (45)	BODYPUMP (45)	CORE (45)	BODYBALANCE (45)	BODYCOMBAT (45)	10:30
11:00	DANCE (45)							11:00
11:30		DANCE (30)	GRIT Strength (30)	CORE (30)			BODYPUMP (45)	11:30
12:00	CORE (45)							12:00
12:30		BODYCOMBAT (60)	SH'BAM (45)	BODYATTACK (45)			BODYCOMBAT (60)	12:30
13:00	GRIT Cardio (30)				BODYPUMP (60)	BODYATTACK (60)		13:00
13:30		SH'BAM (45)	BODYPUMP (45)	BODYBALANCE (45)			CORE (30)	13:30
14:00	BODYCOMBAT (60)				SH'BAM (30)	BODYPUMP (60)		14:00
14:30		BODYATTACK (45)	BARRE (30)	BODYPUMP (45)			BODYBALANCE (60)	14:30
15:00	BODYBALANCE (60)							15:00
15:30		CORE (30)	BODYBALANCE (60)	CORE (30)		CORE (30)	SH'BAM (30)	15:30
16:00	BARRE (30)			GRIT Strength (30)	BODYATTACK (45)			16:00
16:30		BODYCOMBAT (60)	BODYATTACK (45)			BODYCOMBAT (60)	BODYPUMP (60)	16:30
17:00	BODYPUMP (60)			BODYBALANCE (60)	BODYCOMBAT (60)			17:00
17:30		BODYPUMP (60)	BODYCOMBAT (60)			DANCE (30)	BODYATTACK (60)	17:30
18:00	BODYBALANCE (45)			DANCE (30)	DANCE (30)			18:00
18:30		BODYBALANCE (60)	BODYPUMP (60)			BODYBALANCE (60)		18:30
19:00	BODYCOMBAT (60)			BODYCOMBAT (60)	BODYBALANCE (60)		BODYCOMBAT (60)	19:00
19:30						BODYATTACK (45)		19:30
20:00		CORE (30)	BODYBALANCE (60)	BODYPUMP (60)	CORE (30)		BODYBALANCE (60)	20:00
20:30	DANCE (45)	GRIT Athletic (30)				BODYCOMBAT (60)		20:30
21:00			GRIT Cardio (30)		BODYCOMBAT (60)			21:00
21:30	BODYPUMP (45)	BODYCOMBAT (60)		DANCE (45)		BODYPUMP (60)	BODYATTACK (60)	21:30
22:00					GRIT Athletic (30)			22:00
22:30	BODYCOMBAT (60)	DANCE (45)	BODYCOMBAT (45)	BODYCOMBAT (60)	CORE (45)	SH'BAM (45)	BODYCOMBAT (60)	22:30
23:00								23:00

※会員様の増加に伴い、スタジオプログラムの変更は今後控えさせていただきます。予めご了承ください。

※新曲リリース後は、3週間新曲固定後、ランダムで再生させていただきます。