2025年1月～
プログラム

TIME	月	火	水	木	金	土	日	TIME
8:00	8:00-9:00 BODY ATTACK エアロビクス (60min)	8:00-8:45 SH'BAM ダンス (45min)	8:00-8:45 BODY PUMP バーベル (45min)	8:00-8:45 CORE 体幹 (45min)	8:00-8:45 BODY COMBAT 格闘技 (45min)	8:00-9:00 BODY ATTACK エアロビクス (60min)	8:00-9:00 BODY BALANCE ヨガ (60min)	8:00
9:00	9:15-10:00 SH'BAM ダンス (45min)	9:00-10:00 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	9:00-9:45 BODY BALANCE ヨガ (45min)	9:00-10:00 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	9:00-9:45 CORE 体幹 (45min)	9:15-10:00 BODY PUMP バーベル (45min)	9:15-10:15 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	9:00
10:00	10:15-11:00 CORE 体幹 (45min)	10:15-11:00 BODY BALANCE ヨガ (45min)	10:00-11:00 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	10:15-11:00 BODY ATTACK エアロビクス (45min)	10:00-11:00 BODY BALANCE ヨガ (60min)	10:15-11:00 BODY COMBAT 格闘技 (45min)	10:30-11:15 SH'BAM ダンス (45min)	10:00
11:00	11:15-12:00 BODY PUMP バーベル (45min)	11:15-12:00 BODY COMBAT 格闘技 (45min)	11:15-12:00 BODY BALANCE ヨガ (45min)	11:15-12:00 BODY PUMP バーベル (45min)	11:15-12:00 CORE 体幹 (45min)	11:15-12:00 BODY BALANCE ヨガ (45min)	11:30-12:00 RPM バイク (30min)	11:00
12:00	12:30-13:30 BODY BALANCE ヨガ (60min)	12:30-13:15 CORE 体幹 (45min)	12:30-13:15 BODY PUMP バーベル (45min)	12:30-13:15 BODY COMBAT 格闘技 (45min)	12:30-13:15 BODY ATTACK エアロビクス (45min)	12:30-13:15 BODY PUMP バーベル (45min)	12:30-13:30 BODY ATTACK エアロビクス (60min)	12:00
13:00	13:45-14:30 SH'BAM ダンス (45min)	13:30-14:30 BODY PUMP バーベル (60min)	13:30-14:30 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	13:30-14:30 BODY ATTACK エアロビクス (60min)	13:30-14:00 CORE 体幹 (30min)	13:30-14:30 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	13:45-14:15 SPRINT バイク (30min)	13:00
14:00	14:45-15:45 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	14:45-15:30 BODY ATTACK エアロビクス (45min)	14:45-15:30 SH'BAM ダンス (45min)	14:45-15:45 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	14:15-15:00 BODY COMBAT 格闘技 (45min)	14:45-15:30 SH'BAM ダンス (45min)	14:30-15:30 BODY PUMP バーベル (60min)	14:00
15:00	16:00-16:45 CORE 体幹 (45min)	15:45-16:45 BODY PUMP バーベル (60min)	15:45-16:45 BODY ATTACK エアロビクス (60min)	16:00-16:45 BODY BALANCE ヨガ (45min)	15:15-16:00 BODY PUMP バーベル (45min)	15:45-16:15 CORE 体幹 (30min)	15:45-16:30 SH'BAM ダンス (45min)	15:00
16:00	17:00-18:00 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	17:00-18:00 BODY BALANCE ヨガ (60min)	17:00-18:00 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	17:00-17:45 BODY PUMP バーベル (45min)	16:15-17:00 SH'BAM ダンス (45min)	16:30-17:30 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	16:45-17:30 BODY BALANCE ヨガ (45min)	16:00
17:00	18:15-19:15 BODY ATTACK エアロビクス (60min)	18:15-19:15 BODY PUMP バーベル (60min)	18:15-19:15 BODY BALANCE ヨガ (60min)	18:00-18:45 CORE 体幹 (45min)	17:15-18:15 BODY BALANCE ヨガ (60min)	17:45-18:45 BODY ATTACK エアロビクス (60min)	17:45-18:30 BODY COMBAT 格闘技 (45min)	17:00
18:00	19:30-20:30 BODY PUMP バーベル(60min)	19:30-20:30 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	19:30-20:30 BODY PUMP バーベル(60min)	19:00-19:45 BODY COMBAT 格闘技 (45min) 20:00-20:30 RPM バイク (30min)	18:30-19:15 BODY PUMP バーベル (45min) 19:30-20:30 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	19:00-19:30 SH'BAM ダンス(30min) 19:45-20:30 BODY PUMP バーベル (45min)	18:45-19:45 BODY PUMP バーベル (60min) 20:00-20:30 BODY ATTACK エアロビクス (30min)	18:00
19:00	21:00-21:45 BODY PUMP バーベル (45min)	21:00-22:00 BODY ATTACK エアロビクス (60min)	21:00-21:50 RPM バイク (50min)	21:00-21:45 CORE 体幹 (45min)	21:00-22:00 BODY PUMP バーベル (60min)	21:00-22:00 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	21:00-21:45 BODY PUMP バーベル (45min)	19:00
20:00	22:00-22:45 BODY ATTACK エアロビクス (45min)	22:15-23:00 BODY COMBAT 格闘技 (45min)	22:00-23:00 BODY ATTACK エアロビクス (60min)	22:00-23:00 BODY COMBAT 格闘技 (60min)	22:15-23:00 BODY ATTACK エアロビクス (45min)	22:15-23:00 BODY ATTACK エアロビクス (45min)	22:00-22:45 BODY COMBAT 格闘技 (45min)	20:00
21:00	23:00-23:45 BODY COMBAT 格闘技 (45min)	23:15-23:45 BODY PUMP バーベル (30min)	23:15-23:45 BODY PUMP バーベル (30min)	23:15-23:45 SH'BAM ダンス(30min)	23:15-23:45 CORE 体幹 (30min)	23:15-23:45 BODY COMBAT 格闘技 (30min)	23:00-23:45 CORE 体幹 (45min)	21:00
22:00								22:00
23:00								23:00
0:00								0:00