



月	火	水	木	金	土	日
0:00 レッスン名 レスミルズダンス (30分間)	0:00 レッスン名 ボディコンバット (30分間)	0:00 レッスン名 コア (30分間)	0:00 レッスン名 ボディバランス (30分間)	0:00 レッスン名 ボディパンパ (30分間)	0:00 レッスン名 レスミルズダンス (30分間)	0:00 レッスン名 ボディコンバット (30分間)
0:45 ボディバランス (30分間)	0:45 ボディパンパ (30分間)	0:45 レスミルズダンス (30分間)	0:45 ボディコンバット (30分間)	0:45 コア (30分間)	0:45 ボディバランス (30分間)	0:45 ボディパンパ (30分間)
1:30 ボディコンバット (30分間)	1:30 コア (30分間)	1:30 ボディバランス (30分間)	1:30 ボディパンパ (30分間)	1:30 レスミルズダンス (30分間)	1:30 ボディコンバット (30分間)	1:30 コア (30分間)
2:15 ボディパンパ (30分間)	2:15 レスミルズダンス (30分間)	2:15 ボディコンバット (30分間)	2:15 コア (30分間)	2:15 ボディバランス (30分間)	2:15 ボディパンパ (30分間)	2:15 レスミルズダンス (30分間)
3:00 コア (30分間)	3:00 ボディバランス (30分間)	3:00 ボディパンパ (30分間)	3:00 レスミルズダンス (30分間)	3:00 ボディコンバット (30分間)	3:00 コア (30分間)	3:00 ボディバランス (30分間)
3:45 レスミルズダンス (30分間)	3:45 ボディコンバット (30分間)	3:45 コア (30分間)	3:45 ボディバランス (30分間)	3:45 ボディパンパ (30分間)	3:45 レスミルズダンス (30分間)	3:45 ボディコンバット (30分間)
4:30 ボディバランス (30分間)	4:30 ボディパンパ (30分間)	4:30 レスミルズダンス (30分間)	4:30 ボディコンバット (30分間)	4:30 コア (30分間)	4:30 ボディバランス (30分間)	4:30 ボディパンパ (30分間)
5:15 ボディコンバット (30分間)	5:15 コア (30分間)	5:15 ボディバランス (30分間)	5:15 ボディパンパ (30分間)	5:15 レスミルズダンス (30分間)	5:15 ボディコンバット (30分間)	5:15 コア (30分間)
6:00 ボディパンパ (30分間)	6:00 レスミルズダンス (30分間)	6:00 ボディコンバット (30分間)	6:00 コア (30分間)	6:00 ボディバランス (30分間)	6:00 ボディパンパ (30分間)	6:00 レスミルズダンス (30分間)
6:45 コア (30分間)	6:45 ボディバランス (30分間)	6:45 ボディパンパ (30分間)	6:45 レスミルズダンス (30分間)	6:45 ボディコンバット (30分間)	6:45 コア (30分間)	6:45 ボディバランス (30分間)
7:30 レスミルズダンス (30分間)	7:30 ボディコンバット (30分間)	7:30 コア (30分間)	7:30 ボディバランス (30分間)	7:30 ボディパンパ (30分間)	7:30 レスミルズダンス (30分間)	7:30 ボディコンバット (30分間)
8:15 ボディバランス (30分間)	8:15 ボディパンパ (30分間)	8:15 レスミルズダンス (30分間)	8:15 ボディコンバット (30分間)	8:15 コア (30分間)	8:15 ボディバランス (30分間)	8:15 ボディパンパ (30分間)
9:00 ボディコンバット (30分間)	9:00 コア (30分間)	9:00 ボディバランス (30分間)	9:00 ボディパンパ (30分間)	9:00 レスミルズダンス (30分間)	9:00 ボディコンバット (30分間)	9:00 コア (30分間)
9:45 ボディパンパ (30分間)	9:45 レスミルズダンス (30分間)	9:45 ボディコンバット (30分間)	9:45 コア (30分間)	9:45 ボディバランス (30分間)	9:45 ボディパンパ (30分間)	9:45 レスミルズダンス (30分間)
10:30 コア (30分間)	10:30 ボディバランス (30分間)	10:30 ボディパンパ (30分間)	10:30 レスミルズダンス (30分間)	10:30 ボディコンバット (30分間)	10:30 コア (30分間)	10:30 ボディバランス (30分間)
11:15 レスミルズダンス (30分間)	11:15 ボディコンバット (30分間)	11:15 コア (30分間)	11:15 ボディバランス (30分間)	11:15 ボディパンパ (30分間)	11:15 レスミルズダンス (30分間)	11:15 ボディコンバット (30分間)
12:00 ボディバランス (30分間)	12:00 ボディパンパ (30分間)	12:00 レスミルズダンス (30分間)	12:00 ボディコンバット (30分間)	12:00 コア (30分間)	12:00 ボディバランス (30分間)	12:00 ボディパンパ (30分間)
12:45 ボディコンバット (30分間)	12:45 コア (30分間)	12:45 ボディバランス (30分間)	12:45 ボディパンパ (30分間)	12:45 レスミルズダンス (30分間)	12:45 ボディコンバット (30分間)	12:45 コア (30分間)
13:30 ボディパンパ (30分間)	13:30 レスミルズダンス (30分間)	13:30 ボディコンバット (30分間)	13:30 コア (30分間)	13:30 ボディバランス (30分間)	13:30 ボディパンパ (30分間)	13:30 レスミルズダンス (30分間)
14:15 コア (30分間)	14:15 ボディバランス (30分間)	14:15 ボディパンパ (30分間)	14:15 レスミルズダンス (30分間)	14:15 ボディコンバット (30分間)	14:15 コア (30分間)	14:15 ボディバランス (30分間)
15:00 レスミルズダンス (30分間)	15:00 ボディコンバット (30分間)	15:00 コア (30分間)	15:00 ボディバランス (30分間)	15:00 ボディパンパ (30分間)	15:00 レスミルズダンス (30分間)	15:00 ボディコンバット (30分間)
15:45 ボディバランス (30分間)	15:45 ボディパンパ (30分間)	15:45 レスミルズダンス (30分間)	15:45 ボディコンバット (30分間)	15:45 コア (30分間)	15:45 ボディバランス (30分間)	15:45 ボディパンパ (30分間)
16:30 ボディコンバット (30分間)	16:30 コア (30分間)	16:30 ボディバランス (30分間)	16:30 ボディパンパ (30分間)	16:30 レスミルズダンス (30分間)	16:30 ボディコンバット (30分間)	16:30 コア (30分間)
17:15 ボディパンパ (30分間)	17:15 シバム (30分間)	17:15 ボディコンバット (30分間)	17:15 コア (30分間)	17:15 ボディバランス (30分間)	17:15 ボディパンパ (30分間)	17:15 レスミルズダンス (30分間)
18:00 コア (30分間)	18:00 ボディバランス (30分間)	18:00 ボディパンパ (30分間)	18:00 レスミルズダンス (30分間)	18:00 ボディコンバット (30分間)	18:00 コア (30分間)	18:00 ボディバランス (30分間)
18:45 レスミルズダンス (30分間)	18:45 ボディコンバット (30分間)	18:45 コア (30分間)	18:45 ボディバランス (30分間)	18:45 ボディパンパ (30分間)	18:45 レスミルズダンス (30分間)	18:45 ボディコンバット (30分間)
19:30 ボディバランス (30分間)	19:30 ボディパンパ (30分間)	19:30 レスミルズダンス (30分間)	19:30 ボディコンバット (30分間)	19:30 コア (30分間)	19:30 ボディバランス (30分間)	19:30 ボディパンパ (30分間)
20:15 ボディコンバット (30分間)	20:15 コア (30分間)	20:15 ボディバランス (30分間)	20:15 ボディパンパ (30分間)	20:15 レスミルズダンス (30分間)	20:15 ボディコンバット (30分間)	20:15 コア (30分間)
21:00 ボディパンパ (30分間)	21:00 レスミルズダンス (30分間)	21:00 ボディコンバット (30分間)	21:00 コア (30分間)	21:00 ボディバランス (30分間)	21:00 ボディパンパ (30分間)	21:00 レスミルズダンス (30分間)
21:45 コア (30分間)	21:45 ボディバランス (30分間)	21:45 ボディパンパ (30分間)	21:45 レスミルズダンス (30分間)	21:45 ボディコンバット (30分間)	21:45 コア (30分間)	21:45 ボディバランス (30分間)
22:30 レスミルズダンス (30分間)	22:30 ボディコンバット (30分間)	22:30 コア (30分間)	22:30 ボディバランス (30分間)	22:30 ボディパンパ (30分間)	22:30 レスミルズダンス (30分間)	22:30 ボディコンバット (30分間)
23:15 ボディバランス (30分間)	23:15 ボディパンパ (30分間)	23:15 レスミルズダンス (30分間)	23:15 ボディコンバット (30分間)	23:15 コア (30分間)	23:15 ボディバランス (30分間)	23:15 ボディパンパ (30分間)

レッスン中は前後左右に
余裕を持って譲り合い
ながらご利用ください

使用した器具やマットの
拭き取りにご協力ください

注意

- ・スタジオプログラムは、回線状況により予告なく中止もしくは変更する場合がございますのでご了承ください。
- ・プログラムの開始後5分以降の途中入場は、スタジオ内での運動中のお客様の安全のためお断りいたします。
- ・お客様同士の間隔確保のため、スタジオ内に定員数を設けております。定員数は【6名】です。