



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

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

ご注意  
 ・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、スタジオ内で運動中のお客様の安全のためをお断りいたします。  
 ・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。