

2025年1月1日(水)~3月31日(月) PROGRAM SCHEDULES プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
8:00~8:45 CORE (45)	8:00~8:45 BODYPUMP (45)	8:00~8:45 DANCE (45)	8:00~8:45 BODYBALANCE (45)	8:00~8:45 BODYATTACK (45)	8:00~8:45 BODYBALANCE (45)	8:00~8:45 BODYCOMBAT (45)
9:15~10:00 BODYATTACK (45)	9:15~10:00 BODYBALANCE (45)	9:15~10:00 BODYPUMP (45)	9:15~10:00 DANCE (45)	9:15~10:00 BODYCOMBAT (45)	9:15~9:45 CORE (30)	9:15~10:00 BODYPUMP (45)
10:30~11:15 BODYBALANCE (45)	10:30~11:00 DANCE (30)	10:30~11:15 BODYBALANCE (45)	10:30~11:15 BODYCOMBAT (45)	10:30~11:00 DANCE (30)	10:15~11:00 BODYBALANCE (45)	★10:30~11:00 CORE (30)
11:45~12:30 CORE (45)	11:30~12:15 BODYBALANCE (45)	11:45~12:30 BODYCOMBAT (45)	11:45~12:30 BODYBALANCE (45)	11:45~12:30 BODYPUMP (45)	11:30~12:15 BODYCOMBAT (45)	★11:30~12:15 BODYBALANCE (45)
13:00~13:30 DANCE (30)	12:45~13:30 BODYCOMBAT (45)	12:45~13:15 BODYATTACK (30)	13:00~13:30 CORE (30)	13:00~13:30 DANCE (30)	★12:45~13:30 BODYPUMP (45)	★12:45~13:30 BODYATTACK (45)
★14:00~14:45 BODYPUMP (45)	14:00~14:30 BODYATTACK (30)	13:45~14:30 BODYCOMBAT (45)	★14:00~14:30 DANCE (30)	14:00~14:45 BODYBALANCE (45)	★14:00~14:30 DANCE (30)	★14:00~14:30 CORE (30)
★15:15~15:45 CORE (30)	15:00~15:30 DANCE (30)	15:00~15:45 BODYPUMP (45)	★15:00~15:45 BODYCOMBAT (45)	15:15~15:45 CORE (30)	★15:00~15:45 BODYATTACK (45)	★15:00~15:45 BODYBALANCE (45)
★16:15~17:00 BODYCOMBAT (45)	16:00~16:45 BODYBALANCE (45)	16:15~16:45 DANCE (30)	16:15~17:00 BODYATTACK (45)	16:15~17:00 BODYPUMP (45)	★16:15~16:45 CORE (30)	★16:15~17:15 BODYCOMBAT (60)
★17:30~18:00 DANCE (30)	17:15~18:00 BODYPUMP (45)	17:15~18:00 CORE (45)	17:30~18:15 BODYBALANCE (45)	17:30~18:15 CORE (45)	17:15~18:00 BODYBALANCE (45)	17:45~18:30 BODYPUMP (45)
★18:30~19:15 CORE (45)	18:30~19:15 BODYBALANCE (45)	18:30~19:15 BODYATTACK (45)	18:45~19:30 BODYCOMBAT (45)	18:45~19:15 GRIT STRENGTH (30)	18:30~19:30 BODYPUMP (60)	19:00~19:30 DANCE (30)
19:45~20:30 BODYBALANCE (45)	19:45~20:30 BODYCOMBAT (45)	19:45~20:45 BODYPUMP (60)	20:00~20:30 DANCE (30)	19:45~20:30 BODYBALANCE (45)	20:00~21:00 BODYCOMBAT (60)	20:00~20:30 CORE (30)
21:00~21:45 DANCE (45)	21:00~21:45 CORE (45)	21:15~22:00 BODYBALANCE (45)	21:00~22:00 BODYPUMP (60)	21:00~21:30 BODYATTACK (30)	21:30~22:00 CORE (30)	21:00~21:30 BODYATTACK (30)
22:15~23:00 BODYATTACK (45)	22:15~22:45 DANCE (30)	22:30~23:00 GRIT STRENGTH (30)	22:30~23:00 CORE (30)	22:00~22:45 BODYCOMBAT (45)	22:30~23:00 DANCE (30)	22:00~22:45 BODYPUMP (45)
23:30~24:00 CORE (30)	23:15~24:00 BODYBALANCE (45)	23:30~24:00 DANCE (30)	23:30~24:00 BODYATTACK (30)	23:15~24:00 BODYPUMP (45)	23:30~24:00 CORE (30)	23:15~24:00 BODYCOMBAT (45)

レッスン参加時のお願い

- ・レッスン中はそれ以外の目的での休憩・トレーニングはご遠慮ください。
- ・プログラムの内容がやむを得ず変更になる場合がございますので予めご了承ください。
- ・空腹時、体調が優れない時は、レッスンの参加を控えましょう。
- ・スタジオ内のモニター・端末には触れないようにお願いいたします。

★マークのプログラムは、MOSSA開催日程並びに有人レッスン開催日には行われませんので、予めご確認ください。

※レッスンナンバーランダム再生です。
※毎週月曜日のみ最新ナンバーです
※NEWレッスンナンバー追加により、突然メニューが切り替わる可能性があります。



★【人気レッスン順位】 No 1 . BODYBALANCE No 2 . BODYPUMP No 3 . SH'BAM

