

2024年10月1日(月)~12月31日(火) 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 BODYCOMBAT (45)	8:00~8:45 SH'BAM (45)	8:00~8:45 BODYATTACK (45)	8:00~8:45 BODYBALANCE (45)	8:00~8:45 DANCE (45)
9:15~10:00 BODYATTACK (45)	9:15~10:00 SH'BAM (45)	9:15~10:00 BODYBALANCE (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 BODYPUMP (45)	10:30~11:15 BODYCOMBAT (45)	10:30~11:15 SH'BAM (45)	10:15~11:00 BODYATTACK (45)	10:30~11:00 CORE (30)
11:45~12:15 CORE (45)	11:30~12:15 BODYATTACK (45)	11:45~12:15 SH'BAM (30)	11:45~12:30 BODYBALANCE (45)	11:45~12:15 DANCE (30)	11:30~12:15 BODYCOMBAT (45)	11:30~12:15 BODYPUMP (45)
13:00~13:30 DANCE (30)	12:45~13:30 BODYCOMBAT (45)	12:45~13:15 GRIT Cardio (30)	13:00~13:30 CORE (30)	12:45~13:30 SH'BAM (45)	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 SH'BAM (30)	14:00~14:45 BODYBALANCE (45)	14:00~14:30 DANCE (30)	14:00~14:30 CORE (30)
15:15~15:45 SH'BAM (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)
16:15~16:45 GRIT Cardio (30)	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)
17:15~18:00 BODYCOMBAT (45)	17:15~18:00 BODYPUMP (45)	17:15~18:00 CORE (45)	17:30~18:15 BODYBALANCE (45)	17:30~18:15 BODYCOMBAT (45)	17:15~17:45 SH'BAM (30)	17:45~18:30 BODYPUMP (45)
18:30~19:15 SH'BAM (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)	18:15~19:00 BODYPUMP (45)	19:00~19:30 DANCE (30)
19:45~20:30 BODYBALANCE (45)	19:45~20:30 BODYCOMBAT (45)	19:45~20:30 BODYPUMP (45)	20:00~20:30 SH'BAM (30)	19:45~20:30 BODYBALANCE (45)	19:30~20:30 BODYCOMBAT (60)	20:00~20:30 SH'BAM (30)
21:00~21:45 DANCE (45)	21:00~21:45 CORE (45)	21:00~21:45 BODYBALANCE (45)	21:00~21:45 BODYPUMP (45)	21:00~21:30 BODYATTACK (30)	21:00~21:45 CORE (45)	21:00~21:30 GRIT STRENGTH (30)
22:15~23:00 BODYATTACK (45)	22:15~22:45 SH'BAM (30)	22:15~22:45 GRIT STRENGTH (30)	22:15~22:45 CORE (30)	22:00~22:45 BODYCOMBAT (45)	22:15~22:45 SH'BAM (30)	22:00~22:45 BODYPUMP (45)
23:30~24:00 SH'BAM (30)	23:15~24:00 BODYBALANCE (45)	23:15~24:00 BODYCOMBAT (45)	23:15~24:00 CORE (45)	23:15~24:00 BODYPUMP (45)	23:15~23:45 DANCE (30)	23:15~24:00 BODYCOMBAT (45)

■レッスン参加にあたってのお願い■

- ・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。

※レッスンナンバランダム再生です。
※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。

よろしくお願いいたします♪



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

