

2025年7月1日(火)～ 最新版PROGRAM SCHEDULES プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:00 }	BODY ATTACK (60)	DANCE (60)	BODY COMBAT (60)	BODY ATTACK (60)	DANCE (45)	BODY PUMP (60)	BODY BALANCE (60)
9:00							
9:30 }	DANCE (45)	CORE (45)	BODY PUMP (45)	BODY COMBAT (45)	BODY ATTACK (45)	BODY COMBAT (45)	BODY PUMP (45)
10:15							
10:45 }	BODY COMBAT (30)	GRIT STRENGTH (30)	DANCE (30)	CORE (30)	GRIT STRENGTH (30)	DANCE (30)	有人レッスン 開催のため プログラム停止
11:15							
12:00 }	BODY PUMP (60)	BODY BALANCE (60)	BODY ATTACK (60)	BODY BALANCE (60)	BODY COMBAT (60)		
13:00							
13:30 }	BODY BALANCE (45)	BODY ATTACK (45)	BODY BALANCE (45)	BODY PUMP (45)	BODY BALANCE (45)		
14:15							
14:45 }	CORE (30)	DANCE (30)	BODY PUMP (30)	GRIT STRENGTH (30)	BODY ATTACK (30)		有人レッスン 開催のため プログラム停止
15:15							
15:45 }	BODY PUMP (60)	BODY COMBAT (60)	DANCE (45)	CORE (45)	BODY PUMP (60)		
16:45							
17:15 }	清掃、プロジェクター休止時間						
18:00							
18:30 }	BODY ATTACK (30)	BODY COMBAT (30)	GRIT STRENGTH (30)	BODY ATTACK (30)	DANCE (30)	CORE (30)	GRIT STRENGTH (30)
19:00							
19:30 }	DANCE (45)	BODY BALANCE (45)	BODY COMBAT (60)	BODY BALANCE (60)	CORE (45)	BODY BALANCE (60)	CORE (45)
20:30							
21:00 }	CORE (45)	BODY COMBAT (45)	CORE (45)	BODY PUMP (45)	BODY COMBAT (45)	BODY PUMP (45)	DANCE (45)
21:45							
22:15 }	BODY COMBAT (30)	BODY PUMP (30)	BODY ATTACK (30)	BODY COMBAT (30)	BODY PUMP (30)	BODY ATTACK (30)	BODY COMBAT (30)
22:45							
23:15 }	GRIT STRENGTH (30)	BODY ATTACK (30)	BODY BALANCE (30)	DANCE (30)	CORE (30)	GRIT STRENGTH (30)	CORE (30)
23:45							
	23:30～8:00 プロジェクター休止期間 ※スタジオ利用禁止						



レッスン参加時のお願い

・レッスン以外でのスタジオ利用はご遠慮願います。

・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、照明には絶対に触れないようにお願いいたします。

・お客様の操作による機械の故障、放映停止によるクレームなどが発生した場合は、注意の対象とさせていただきます。



★【人気レッスン順位】 № 1 . BODYBALANCE № 2 . CORE № 3 . GRIT STRENGTH

GRITは30のみ

	月	火	水	木	金	土	日	
DANCE	1	1	1	2	2	0	0	7
	2	2	2	2	2	2	1	13
ATTACK	2	3	1	3	1	1	2	13
	2	2	2	2	2	1	1	12
PUMP	3	2	3	2	2	0	1	13
	2	2	2	2	2	2	1	13
COMBAT	2	2	1	2	2	2	0	11
	2	2	2	2	2	1	1	12
BALANCE	2	3	4	3	4	2	1	19
	2	2	2	2	2	1	2	13
CORE	2	1	2	0	1	2	2	10
	2	2	2	2	2	1	2	13
GRIT	1	1	1	1	1	1	1	7
	1	1	1	1	1	1	1	7
	13	13	13	13	13	9	9	83