



# 祝日スケジュール

		7/20 <sup>MON</sup>				
		STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C		
0:00					0:00	
0:15	UBOUND 0:00-0:30			BODY BALANCE 0:00-0:45	0:15	
0:30			DANCE 0:15-1:00		0:30	
0:45					0:45	
1:00	FIGHT DO 0:45-1:15			BODY PUMP 1:00-1:30	1:00	
1:15			BODY ATTACK 1:15-2:00		1:15	
1:30	POWER 1:30-2:00			BODY COMBAT 1:45-2:15	1:30	
1:45					1:45	
2:00					2:00	
2:15	AERO 2:15-2:45		BODY BALANCE 2:15-3:00	BODY ATTACK 2:30-3:00	2:15	
2:30					2:30	
2:45					2:45	
3:00	MEGADANZ 3:00-3:30		BODY COMBAT 3:15-4:00	BODY BALANCE 3:15-4:00	3:00	
3:15					3:15	
3:30					3:30	
3:45					3:45	
4:00	UBOUND 3:45-4:15				4:00	
4:15			DANCE 4:15-5:00	BODY PUMP 4:15-4:45	4:15	
4:30	HYPERC 4:30-5:00				4:30	
4:45					4:45	
5:00				BODY COMBAT 5:00-5:30	5:00	
5:15	MEGADANZ 5:15-5:45		BODY ATTACK 5:15-6:00		5:15	
5:30					5:30	
5:45					5:45	
6:00	POWER 6:00-6:30		CORE 6:15-6:45	BODY BALANCE 5:45-6:30	6:00	
6:15					6:15	
6:30					6:30	
6:45					6:45	
7:00	MEGADANZ 6:45-7:15		BODY ATTACK 7:00-7:45	BODY COMBAT 6:45-7:15	7:00	
7:15					7:15	
7:30					7:30	
7:45	UBOUND 7:30-8:00			BODY PUMP 7:30-8:00	7:45	
8:00					8:00	
8:15	HYPERC 8:15-8:45		DANCE 8:00-8:45	CORE 8:15-8:45	8:15	
8:30					8:30	
8:45					8:45	
9:00	OXIGENO 9:00-9:30		BODY ATTACK 9:00-9:45	BODY BALANCE 9:00-9:45	9:00	
9:15					9:15	
9:30					9:30	
9:45					9:45	
10:00	POWER 9:45-10:15			BODY COMBAT 10:00-10:30	10:00	
10:15					10:15	
10:30	MEGADANZ 10:30-11:00		カラダほぐし ストレッチ 10:25-11:00	BODY ATTACK 10:45-11:15	10:30	
10:45					10:45	
11:00					11:00	
11:15	POWER 11:15-11:45		お腹とお尻 トレーニング 11:15-11:40	BODY BALANCE 11:30-12:15	11:15	
11:30					11:30	
11:45					11:45	
12:00	AERO 12:00-12:30		美姿勢 ヨガ 11:55-12:40	DANCE 12:30-13:00	12:00	
12:15					12:15	
12:30					12:30	
12:45					12:45	
13:00	SP Lesmills フォームレスン 尾花 優 13:00-13:45		立位姿勢改善 ピラティス 12:55-13:40	BODY COMBAT 13:15-13:45	13:00	
13:15					13:15	
13:30					13:30	
13:45					13:45	
14:00			美尻 エクササイズ 13:55-14:25	BODY ATTACK 14:00-14:30	14:00	
14:15					14:15	
14:30	SP BODYPUMP TEC & マスター 尾花 優 14:15-15:45		初級 ステップ 14:40-15:15	CORE 14:45-15:15	14:30	
14:45					14:45	
15:00			背骨 ストレッチ 15:30-16:00	BODY COMBAT 15:30-16:00	15:00	
15:15					15:15	
15:30					15:30	
15:45					15:45	
16:00	SP BODYCOMBAT TEC & マスター 尾花 優 16:00-17:30		リフレッシュ ヨガ 16:15-17:00	BODY PUMP 16:15-16:45	16:00	
16:15					16:15	
16:30					16:30	
16:45					16:45	
17:00				DANCE 17:00-17:30	17:00	
17:15					17:15	
17:30					17:30	
17:45					17:45	
18:00	FIGHT DO 18:00-18:30		BODY BALANCE 17:30-18:15	CORE 17:45-18:15	18:00	
18:15					18:15	
18:30					18:30	
18:45					18:45	
19:00	POWER 18:45-19:45		DANCE 18:30-19:15	BODY COMBAT 18:30-19:15	19:00	
19:15					19:15	
19:30					19:30	
19:45					19:45	
20:00				BODY BALANCE 19:30-20:15	20:00	
20:15	AERO 20:00-20:30				20:15	
20:30					20:30	
20:45				CORE 20:15-20:45	20:45	
21:00	FIGHT DO 20:45-21:15				21:00	
21:15					21:15	
21:30				BODY PUMP 21:00-21:30	21:30	
21:45	UBOUND 21:30-22:00		BODY BALANCE 21:15-22:00		21:45	
22:00				DANCE 21:45-22:15	22:00	
22:15					22:15	
22:30	OXIGENO 22:15-23:00		BODY COMBAT 22:15-23:00	BODY PUMP 22:30-23:00	22:30	
22:45					22:45	
23:00					23:00	
23:15					23:15	
23:30	FIGHT DO 23:15-23:45		CORE 23:15-24:00	BODY ATTACK 23:15-24:00	23:30	
23:45					23:45	
24:00					24:00	

バーチャルレッスン(無料) : Lesmills HF24 Radical  
 有人レッスン(有料) : SP ¥1100 S ¥660 A ¥550 B ¥440 C ¥330