

9月レッスンスケジュール

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN				
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C		
0:00	UBOUND 0-00-0:30		BODY BALANCE 0:00-0:45	AERO 0:00-0:30		BODY PUMP 0:15-0:45	HYPERC 0:00-0:30		BODYPUMP	FIGHT DO 0:00-0:30	BODY PUMP 0:00-0:45	BODYCOMBAT	AERO 0:00-0:30	BODY BALANCE 0:00-0:45		POWER 0:00-0:30		BODY ATTACK 0:15-0:45	MEGADANZ 0:00-0:30	BODY ATTACK 0:00-0:45	BODY ATTACK	0:00	
0:15																						0:15	
0:30		DANCE 0:15-1:00			BODY BALANCE 0:15-1:00			BODY COMBAT 0:15-1:00									DANCE 0:15-0:45				BODY PUMP 0:30-1:00	0:30	
0:45																						0:45	
1:00	FIGHT DO 0:45-1:15		BODY PUMP 1:00-1:30	UBOUND 0:45-1:15		BODY COMBAT 1:00-1:30	AERO 0:45-1:15			UBOUND 0:45-1:15			FIGHT DO 0:45-1:15			HYPERC 0:45-1:15		BODY PUMP 1:00-1:30	FIGHT DO 0:45-1:15		BODY COMBAT 0:30-1:00	1:00	
1:15											BODY ATTACK 1:00-1:45			BODY ATTACK 1:00-1:45	BODY COMBAT 1:15-1:45					DANCE 1:00-1:45	BODY COMBAT 1:15-1:45	1:15	
1:30		BODY ATTACK 1:15-2:00			BODY PUMP 1:15-2:00			BODY ATTACK 1:15-2:00	BODY BALANCE 1:15-2:00	AERO 1:30-2:00		BODY BALANCE 1:15-2:00		POWER 1:30-2:00		UBOUND 1:30-2:00	BODY COMBAT 1:15-2:00					1:30	
1:45			BODY COMBAT 1:45-2:15			BODY ATTACK 1:45-2:15																1:45	
2:00																		BODY BALANCE 1:45-2:30				2:00	
2:15																						2:15	
2:30	AERO 2:15-2:45	BODY BALANCE 2:15-3:00	BODY ATTACK 2:30-3:00	MEGADANZ 2:15-2:45	BODY COMBAT 2:15-3:00		UBOUND 2:15-2:45	DANCE 2:15-3:00	BODY COMBAT 2:15-2:45	MEGADANZ 2:15-2:45	BODY COMBAT 2:00-2:45	BODY PUMP 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	DANCE 2:00-2:45	BODY BALANCE 2:00-2:45	AERO 2:15-2:45	BODY PUMP 2:15-3:00		UBOUND 2:15-2:45	BODY PUMP 2:00-2:45	BODY BALANCE 2:00-2:45	2:30	
2:45						BODY BALANCE 2:30-3:15												BODY ATTACK 2:45-3:15				2:45	
3:00																						3:00	
3:15	MEGADANZ 3:00-3:30			POWER 3:00-3:30			MEGADANZ 3:00-3:30		BODY PUMP 3:00-3:30	HYPERC 3:00-3:30	DANCE 3:00-3:45		MEGADANZ 3:00-3:30	BODY COMBAT 3:00-3:45	BODY PUMP 3:00-3:30	MEGADANZ 3:00-3:30				POWER 3:00-3:30	BODY COMBAT 3:00-3:30	3:15	
3:30		BODY COMBAT 3:15-4:00	BODY BALANCE 3:15-4:00		BODY ATTACK 3:15-4:00			BODY BALANCE 3:15-4:00									BODY BALANCE 3:15-4:00	BODY COMBAT 3:30-4:00				3:30	
3:45																						3:45	
4:00	UBOUND 3:45-4:15			MEGADANZ 3:45-4:15			HYPERC 3:45-4:15		BODY ATTACK 3:45-4:15	AERO 3:45-4:15		BODY COMBAT 3:45-4:15	HYPERC 3:45-4:15		BODY ATTACK 3:45-4:15	HYPERC 3:45-4:15			MEGADANZ 3:45-4:15		BODY PUMP 3:45-4:15	4:00	
4:15																						4:15	
4:30		DANCE 4:15-5:00	BODY PUMP 4:15-4:45		DANCE 4:15-5:00	BODY BALANCE 4:15-5:00	POWER 4:30-5:00	BODY COMBAT 4:15-5:00	DANCE 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00					BODY BALANCE 4:00-4:45	BODY PUMP 4:30-5:00	FIGHT DO 4:30-5:00	BODY ATTACK 4:15-5:00	CORE 4:15-4:45	AERO 4:00-4:45	BODY BALANCE 4:30-5:15	4:30	
4:45	HYPERC 4:30-5:00																					4:45	
5:00																						5:00	
5:15																						5:15	
5:30	MEGADANZ 5:15-5:45	BODY ATTACK 5:15-6:00		AERO 5:15-5:45	BODY COMBAT 5:15-6:00	BODY PUMP 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	DANCE 5:15-6:00	BODY ATTACK 5:15-5:45	MEGADANZ 5:15-5:45	BODY COMBAT 5:00-5:45	BODY BALANCE 5:15-6:00	AERO 5:15-5:45		BODY ATTACK 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	DANCE 5:15-6:00		FIGHT DO 5:15-5:45		BODY COMBAT 5:30-6:00	5:30	
5:45																						5:45	
6:00																						6:00	
6:15	POWER 6:00-6:30		BODY BALANCE 5:45-6:30	FIGHT DO 6:00-6:30		BODY ATTACK 6:00-6:30	OXIGENO 6:00-6:30		CORE 6:00-6:30	FIGHT DO 6:00-6:30	BODY PUMP 6:00-6:45	BODY COMBAT 6:15-6:45	POWER 6:00-6:30	5:45-6:30	BODY COMBAT 6:00-6:30	AERO 6:00-6:30		BODY BALANCE 6:15-7:00	BODY ATTACK 6:30-7:00	AERO 6:00-6:30	BODY PUMP 6:00-6:45	6:15	
6:30		CORE 6:15-6:45			BODY BALANCE 6:15-7:00			BODY COMBAT 6:15-7:00										BODY BALANCE 6:15-7:00			BODY BALANCE 6:15-7:00	6:30	
6:45																						6:45	
7:00	MEGADANZ 6:45-7:15		BODY COMBAT 6:45-7:15	MEGADANZ 6:45-7:15		CORE 6:45-7:15	HYPERC 6:45-7:15		BODY ATTACK 6:45-7:15	POWER 6:45-7:15			MEGADANZ 6:45-7:15	BODY BALANCE 6:45-7:30	DANCE 6:45-7:15	FIGHT DO 6:45-7:15						7:00	
7:15																						7:15	
7:30		BODY ATTACK 7:00-7:45			BODY PUMP 7:15-8:00			BODY COMBAT 7:30-8:00			BODY ATTACK 7:00-7:45	CORE 7:00-7:30						BODY PUMP 7:15-7:45	BODY COMBAT 7:15-7:45	CORE 7:00-7:45	BODY COMBAT 7:15-7:45	7:30	
7:45	UBOUND 7:30-8:00		BODY PUMP 7:30-8:00	AERO 7:30-8:00		BODY COMBAT 7:30-8:00	FIGHT DO 7:30-8:00		BODY BALANCE 7:15-8:00	BODY PUMP 7:30-8:00	AERO 7:30-8:00				BODY BALANCE 7:30-8:15			OXIGENO 7:30-8:00	OXIGENO 7:30-8:00		BODY COMBAT 7:15-7:45	7:45	
8:00																						8:00	
8:15																						8:15	
8:30	HYPERC 8:15-8:45	DANCE 8:00-8:45	CORE 8:15-8:45	HYPERC 8:15-8:45		BODY BALANCE 8:15-9:00	POWER 8:15-8:45	CORE 8:15-8:45	BODY ATTACK 8:15-8:45	HYPERC 8:15-8:45	BODY COMBAT 8:00-8:45							BODY COMBAT 8:00-8:45	BODY BALANCE 8:00-8:45	FIGHT DO 8:15-8:45	DANCE 8:00-8:45	8:30	
8:45																						8:45	
9:00																						9:00	
9:15	OXIGENO 9:00-9:30		BODY BALANCE 9:00-9:45	OXIGENO 9:00-9:30					BODY PUMP 9:00-9:30				UBOUND 9:00-9:30						BODY PUMP 9:00-9:30	MEGADANZ 9:00-9:30	BODY COMBAT 9:00-9:30	BODY BALANCE 8:45-9:30	9:15
9:30																						9:30	
9:45		初級エアロ 9:30-10:10			初級 ステップ 9:30-10:05			初級 エアロ 9:30-10:10	CORE 9:45-10:15													9:45	
10:00	POWER 9:45-10:15		BODY COMBAT 10:00-10:30			BODY PUMP 10:00-10:30	OXIGENO 10:00-10:45															10:00	
10:15																						10:15	
10:30		カラダほくし ストレッチ 10:25-11:00			体幹 トレーニング 10:20-11:00			ヒップアップ エクササイズ 10:25-11:00	BODY COMBAT 10:30-11:00													10:30	
10:45	MEGADANZ 10:30-11:00		BODY ATTACK 10:45-11:15			BODY BALANCE 10:45-11:30																10:45	
11:00																						11:00	
11:15	POWER 11:15-11:45	お腹&お尻 トレーニング 11:15-11:40																				11:15	
11:30			BODY BALANCE 11:30-12:15																			11:30	
11:45																						11:45	
12:00																						12:00	
12:15	AERO 12:00-12:30	美姿勢 ヨガ 11:55-12:40																				12:15	
12:30			DANCE 12:30-13:00																			12:30	
12:45																						12:45	
13:00	MEGADANZ 12:45-13:15																					13:00	
13:15																						13:15	
13:30																						13:30	
13:45	HYPERC 13:30-14:00																					13:45	
14:00																						14:00	
14:15																						14:15	
14:30	POWER 14:15-14:45																					14:30	
14:45																						14:45	
15:00																						15:00	
15:15	MEGADANZ 15:00-15:30																					15:15	
15:30																						15:30	
15:45																						15:45	
16:00	AERO 15:45-16:15																					16:00	
16:15																						16:15	
16:30																						16:30	
16:45	UBOUND 16:30-17:00																					16:45	
17:00																						17:00	
17:15																						17:15	
17:30	POWER 17:15-17:45																					17:30	
17:45																						17:45	
18:00																						18:00	
18:15																						18:15	
18:30	FIGHT DO 18:00-18:30																					18:30	
18:45																						18:45	
19:00																						19:00	
19:15																						19:1	

バーチャルレッスン(無料):  Lesmills  HF24  Radical

有人レッスン(有料): **S** ¥660 **A** ¥550 **B** ¥440 **C** ¥330

21日(月)~23日(水)は特別スケジュールとなります。詳細は別紙をご確認ください。

特別スケジュール

9/21 ^{MON}			9/22 ^{TUE}			9/23 ^{WED}		
STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO
A	B	C	A	B	C	A	B	C
0:00								
0:15	UBOUND 0:00-0:30		AERO 0:00-0:30			HYPERC 0:00-0:30		BODYPUMP
0:30		DANCE 0:15-1:00		BODY BALANCE 0:15-0:45	BODY PUMP 0:15-0:45		BODY COMBAT 0:15-1:00	BODY PUMP 0:30-1:00
0:45								
1:00	FIGHT DO 0:45-1:15		UBOUND 0:45-1:15			AERO 0:45-1:15		
1:15		BODY PUMP 1:00-1:30			BODY COMBAT 1:00-1:30			
1:30		BODY ATTACK 1:15-2:00		BODY PUMP 1:15-2:00			BODY ATTACK 1:15-2:00	BODY BALANCE 1:15-2:00
1:45	POWER 1:30-2:00		FIGHT DO 1:30-2:00		BODY ATTACK 1:45-2:15	POWER 1:30-2:00		
2:00		BODY COMBAT 1:45-2:15						
2:15	AERO 2:15-2:45	BODY BALANCE 2:15-3:00	MEGADANZ 2:15-2:45	BODY COMBAT 2:15-3:00		UBOUND 2:15-2:45	DANCE 2:15-3:00	BODY COMBAT 2:15-2:45
2:30					BODY BALANCE 2:30-3:15			
2:45		BODY ATTACK 2:30-3:00				MEGADANZ 3:00-3:30		BODY PUMP 3:00-3:30
3:00	MEGADANZ 3:00-3:30		POWER 3:00-3:30					
3:15		BODY COMBAT 3:15-4:00		BODY ATTACK 3:15-4:00	BODY COMBAT 3:30-4:00		BODY BALANCE 3:15-4:00	
3:30		BODY BALANCE 3:15-4:00						BODY ATTACK 3:45-4:15
3:45	UBOUND 3:45-4:15		MEGADANZ 3:45-4:15			HYPERC 3:45-4:15		
4:00								
4:15		BODY PUMP 4:15-4:45					BODY COMBAT 4:15-5:00	
4:30	HYPERC 4:30-5:00	DANCE 4:15-5:00	UBOUND 4:30-5:00	DANCE 4:15-5:00	BODY BALANCE 4:15-5:00	POWER 4:30-5:00		DANCE 4:30-5:00
4:45								
5:00		BODY COMBAT 5:00-5:30						
5:15	MEGADANZ 5:15-5:45		AERO 5:15-5:45	BODY COMBAT 5:15-6:00	BODY PUMP 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	DANCE 5:15-6:00	BODY ATTACK 5:15-5:45
5:30								
5:45								
6:00	POWER 6:00-6:30		FIGHT DO 6:00-6:30		BODY ATTACK 6:00-6:30	OXIGENO 6:00-6:30		CORE 6:00-6:30
6:15		CORE 6:15-6:45		BODY BALANCE 6:15-7:00			BODY COMBAT 6:15-7:00	
6:30								
6:45	MEGADANZ 6:45-7:15	BODY COMBAT 6:45-7:15	MEGADANZ 6:45-7:15		CORE 6:45-7:15	HYPERC 6:45-7:15		BODY ATTACK 6:45-7:15
7:00		BODY ATTACK 7:00-7:45		BODY PUMP 7:15-8:00			BODY BALANCE 7:15-8:00	BODY PUMP 7:30-8:00
7:15								
7:30	UBOUND 7:30-8:00	BODY PUMP 7:30-8:00	AERO 7:30-8:00		BODY COMBAT 7:30-8:00	FIGHT DO 7:30-8:00		
7:45								
8:00								
8:15	HYPERC 8:15-8:45	DANCE 8:00-8:45	HYPERC 8:15-8:45			POWER 8:15-8:45	CORE 8:15-8:45	BODY ATTACK 8:15-8:45
8:30				CORE 8:15-9:00	BODY BALANCE 8:15-9:00			
8:45								
9:00	OXIGENO 9:00-9:30	BODY ATTACK 9:00-9:45	OXIGENO 9:00-9:30			UBOUND 9:00-9:45	BODY BALANCE 9:00-9:45	BODY PUMP 9:00-9:30
9:15				BODY ATTACK 9:15-9:45	BODYCOMBAT 9:15-9:45			
9:30								
9:45	POWER 9:45-10:15		AERO 9:45-10:15					CORE 9:45-10:15
10:00		BODY COMBAT 10:00-10:30			BODY PUMP 10:00-10:30	ヨガで リフレッシュ MAYUMI 10:00-10:45	ヒップアップ エクササイズ 10:25-11:00	BODY COMBAT 10:30-11:00
10:15				体幹 トレーニング 10:20-11:00				
10:30	MEGADANZ 10:30-11:00				BODY BALANCE 10:45-11:30			
10:45		BODY ATTACK 10:45-11:15						
11:00			B	ヒップアップ エクササイズ 11:15-11:50		B	初級 ステップ 11:15-11:50	BODY ATTACK 11:15-11:45
11:15	POWER 11:15-11:45	お腹とお尻 トレーニング 11:15-11:40	ZUMBA® YUUKA 11:00-12:00		BODY COMBAT 11:45-12:15			
11:30								
11:45		BODY BALANCE 11:30-12:15						
12:00	AERO 12:00-12:30	美姿勢 ヨガ 11:55-12:40		背骨 ストレッチ 12:05-12:35		FIGHT DO 12:15-12:45	カラダほぐし ストレッチ 12:05-12:40	DANCE 12:00-12:30
12:15								
12:30		DANCE 12:30-13:00			DANCE 12:30-13:00			
12:45								
13:00	SP Lesmills フォームレススン 尾花 優 13:00-13:45	立位姿勢改善 ピラティス 12:55-13:40	AERO 13:00-13:30	美姿勢ヨガ 12:50-13:35		OXIGENO 13:00-13:30	立位姿勢改善 ピラティス 12:55-13:40	CORE 12:45-13:15
13:15								
13:30					CORE 13:15-13:45			BODY BALANCE 13:30-14:15
13:45								
14:00		美尻 エクササイズ 13:55-14:25		初中級 エアロ 13:50-14:35	BODY COMBAT 14:00-14:30		くびれ美人 ヨガ 13:55-14:40	
14:15			A					
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		美尻 エクササイズ 14:50-15:20	BODY BALANCE 14:45-15:30	FIGHT DO 14:30-15:00	初級 ステップ 14:55-15:30	CORE 14:30-15:00
14:45								
15:00		背骨 ストレッチ 15:30-16:00		初級 ステップ 15:35-16:10	BODY PUMP 15:45-16:15	POWER 15:15-15:45		DANCE 15:15-15:45
15:15			A					
15:30								
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		カラダほぐし ストレッチ 16:25-17:00	BODY COMBAT 16:30-17:00		ピラティス 15:45-16:35	BODY COMBAT 16:00-16:30
16:15			A					
16:30						B		
16:45								CORE 16:45-17:15
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00		BODY BALANCE 17:30-18:30		DANCE 17:30-18:15		ZUMBA® YUUKA 17:15-18:15	BODY COMBAT 17:30-18:30	BODY BALANCE 17:30-18:15
18:15	FIGHT DO 18:00-18:30							
18:30					BODY BALANCE 18:00-19:00			
18:45		DANCE 18:45-19:15						DANCE 18:30-19:00
19:00	POWER 18:45-19:45		UBOUND 18:30-19:30				BODY BALANCE 18:45-19:45	BODY ATTACK 19:15-19:45
19:15								
19:30		BODY BALANCE 19:30-20:15		BODY PUMP 19:15-20:00	BODY COMBAT 19:15-19:45	OXIGENO 19:30-20:00		
19:45								
20:00								
20:15	AERO 20:00-20:30			BODY ATTACK 20:15-20:45	DANCE 20:00-21:00	UBOUND 20:15-20:45	CORE 20:00-20:45	BODY COMBAT 20:00-21:00
20:30		DANCE 20:30-21:00						
20:45								
21:00	FIGHT DO 20:45-21:15							
21:15		BODY ATTACK 21:00-21:30		BODY PUMP 21:00-21:45		MEGADANZ 21:00-21:30	BODY COMBAT 21:00-21:45	BODY PUMP 21:15-22:00
21:30								
21:45	UBOUND 21:30-22:00	BODY BALANCE 21:15-22:00	AERO 21:30-22:00		BODY BALANCE 21:15-22:00			
22:00						UBOUND 21:45-22:15		
22:15							BODY BALANCE 22:00-22:45	DANCE 22:15-22:45
22:30	OXIGENO 22:15-23:00	BODY COMBAT 22:15-23:00	POWER 22:15-22:45	BODY COMBAT 22:00-22:45	CORE 22:15-22:45			
22:45		BODY PUMP 22:30-23:00				AERO 22:30-23:00		
23:00								
23:15	FIGHT DO 23:15-23:45	CORE 23:15-24:00	MEGADANZ 23:00-23:30	BODY BALANCE 23:00-23:45	DANCE 23:00-23:30	FIGHT DO 23:15-23:45	CORE 23:00-23:45	BODY ATTACK 23:00-23:30
23:30								
23:45								
24:00					BODYPUMP			BODYCOMBAT

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