11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
0:15		DANCE 0:15-1:00		BODY BALANCE 0:15-1:00			BODY COMBAT 0:15-1:00	BODY PUMP 0:30-1:00				DANCE 0:30-1:00			BODY PUMP 0:30-1:00		DANCE 0:15-0:45				BODY PUMP 0:30-1:00
0:30																					
0:45	FIGHT DO 0:45-1:15			UBOUND 0:45-1:15			AERO 0:45-1:15			UBOUND 0:45-1:15			FIGHT DO 0:45-1:15			HYPERC 0:45-1:15			FIGHT DO 0:45-1:15		
1:00			BODY PUMP 1:00-1:30			BODY COMBAT 1:00-1:30					BODY ATTACK 1:00-1:45			BODY ATTACK 1:00-1:45				BODY PUMP 1:00-1:30		DANCE 1:00-1:45	
1:15		BODY ATTACK 1:15-2:00			BODY PUMP 1:15-2:00			BODY ATTACK 1:15-2:00	BODY BALANCE 1:15-2:00						BODY COMBAT 1:15-1:45		BODY COMBAT 1:15-2:00				BODY COMBAT 1:15-1:45
1:30	POWER 1:30-2:00			FIGHT DO 1:30-2:00			POWER 1:30-2:00			AERO 1:30-2:00		BODY BALANCE 1:15-2:00	POWER 1:30-2:00			UBOUND 1:30-2:00			HYPERC 1:30-2:00		
1:45			BODY COMBAT 1:45-2:15			BODY ATTACK 1:45-2:15												BODY BALANCE 1:45-2:30			
2:00											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
2:15	AERO 2:15-2:45			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 ATTACK 2:45-3:15		
2:30		BODY BALANCE 2:15-3:00	BODY ATTACK 2:30-3:00																		
2:45						BODY BALANCE 2:30-3:15															
3:00	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	BODY ATTACK 3:00-3:30	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 BALANCE 3:00-3:45	BODY COMBAT 3:00-3:30
3:15		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 COMBAT 3:45-4:15					BODY COMBAT 3:30-4:00				
3:30						BODY COMBAT 3:30-4:00			BODY ATTACK 3:45-4:15						BODY ATTACK 3:45-4:15				MEGADANZ 3:45-4:15		BODY PUMP 3:45-4:15
3:45	UBOUND 3:45-4:15			MEGADANZ 3:45-4:15			HYPERC 3:45-4:15			AERO 3:45-4:15	BODY ATTACK 4:00-4:45		HYPERC 3:45-4:15	BODY BALANCE 4:00-4:45		HYPERC 3:45-4:15				BODY ATTACK 4:00-4:45	
4:00												BODY PUMP 4:30-5:00			BODY PUMP 4:30-5:00		BODY ATTACK 4:15-5:00	CORE 4:15-4:45	AERO 4:30-5:00		BODY BALANCE 4:30-5:15
4:15		DANCE 4:15-5:00	BODY PUMP 4:15-4:45		DANCE 4:15-5:00	BODY BALANCE 4:15-5:00		BODY COMBAT 4:15-5:00	DANCE 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00			FIGHT DO 4:30-5:00			FIGHT DO 4:30-5:00					
4:30	HYPERC 4:30-5:00			UBOUND 4:30-5:00			POWER 4:30-5:00														
4:45																					
5:00			BODY COMBAT 5:00-5:30											CORE 5:00-5:30				BODY COMBAT 5:00-5:30		DANCE 5:00-5:45	
5:15	MEGADANZ 5:15-5:45			AERO 5:15-5:45		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 5:45-6:30	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		BODY ATTACK 5:15-6:00		BODY COMBAT 5:15-6:00														BODY PUMP 5:45-6:15			
5:45			BODY BALANCE 5:45-6:30															BODY ATTACK 6:30-7:00			
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	FIGHT DO 6:00-6:30	BODY PUMP 6:00-6:45		POWER 6:00-6:30		BODY COMBAT 6:00-6:30	AERO 6:00-6:30			AERO 6:00-6:30	BODY PUMP 6:00-6:45	
6:15		CORE 6:15-6:45			BODY BALANCE 6:15-7:00			BODY COMBAT 6:15-7:00				BODY COMBAT 6:15-6:45					BODY BALANCE 6:15-7:00				BODY BALANCE 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	POWER 6:45-7:15	BODY ATTACK 7:00-7:45	CORE 7:00-7:30	MEGADANZ 6:45-7:15	BODY BALANCE 6:45-7:30	DANCE 6:45-7:15	FIGHT DO 6:45-7:15			UBOUND 6:45-7:15	CORE 7:00-7:45	
7:00		BODY ATTACK 7:00-7:45			BODY PUMP 7:15-8:00	BODY COMBAT 7:30-8:00		BODY BALANCE 7:15-8:00	BODY PUMP 7:30-8:00	AERO 7:30-8:00			AERO 7:30-8:00		BODY BALANCE 7:30-8:15	OXIGENO 7:30-8:00	BODY PUMP 7:15-7:45	BODY COMBAT 7:15-7:45	OXIGENO 7:30-8:00		BODY COMBAT 7:15-7:45
7:15											BODY ATTACK 7:45-8:30	BODY BALANCE 7:45-8:30		BODY PUMP 7:45-8:30							
7:30	UBOUND 7:30-8:00			AERO 7:30-8:00			FIGHT DO 7:30-8:00								CORE 8:30-9:00						
7:45																					
8:00	HYPERC 8:15-8:45	DANCE 8:00-8:45	CORE 8:15-8:45	HYPERC 8:15-8:45	CORE 8:15-9:00	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 PUMP 8:45-9:45	FIGHT DO 8:15-8:45	DANCE 8:00-8:45		AERO 8:15-8:45	BODY COMBAT 8:00-8:45	BODY BALANCE 8:00-8:45	FIGHT DO 8:15-8:45	DANCE 8:00-8:45	BODY PUMP 8:00-8:30
8:15																					
8:30																					
8:45																					
9:00	OXIGENO 9:00-9:30		BODY BALANCE 9:00-9:45	OXIGENO 9:00-9:30			C ヨガで リフレッシュ MAYUMI 9:00-9:45		BODY PUMP 9:00-9:30	UBOUND 9:00-10:00			UBOUND 9:00-9:30		BODY PUMP 9:15-10:00	UBOUND 9:00-9:30	DANCE 9:00-9:45	BODY PUMP 9:00-9:30	MEGADANZ 9:00-9:30	BODY COMBAT 9:00-10:00	BODY BALANCE 8:45-9:30
9:15					BODYCOMBAT 9:15-9:45																
9:30		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		初級 ステップ 9:30-10:05			カラダほぐし ストレッチ 9:30-10:05							BODY PUMP 9:45-10:15
9:45	POWER 9:45-10:15					BODY PUMP 10:00-10:30				OXIGENO 9:45-10:15			OXIGENO 9:45-10:15			FIGHT DO 9:45-10:15		BODY ATTACK 9:45-10:15	AERO 9:45-10:15		
10:00			BODY COMBAT 10:00-10:30	B エアロ サーキット 神山 10:00-10:45			OXIGENO 10:00-10:45														
10:15		カラダほぐし 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		OXIGENO 10:15-10:45	背骨 ストレッチ 10:20-10:50	CORE 10:00-10:30	6日 MEGADANZ[VR]	ヒップアップ エクササイズ 10:20-10:55		MEGADANZ 10:30-11:00	初中級 エアロ 10:30-11:15		姿勢改善 ピラティス 10:30-11:00	
10:30	MEGADANZ 10:30-11:00					BODY BALANCE 10:45-11:30			BODY COMBAT 10:30-11:00			BODY COMBAT 10:45-11:15	B ZUMBA® Yachi 10:30-11:30		BODY BALANCE 11:00-11:45			CORE 11:15-11:45			BODY COMBAT 11:15-11:45
10:45			BODY ATTACK 10:45-11:15								ピラティス【ウエスト】 11:05-11:25					7日 代行 水沼			初級 ステップ 11:15-11:50		
11:00				B ZUMBA® YUUKA 11:00-12:00	ヒップアップ エクササイズ 11:15-11:50		B ZUMBA® MACHIKO 11:00-12:00		BODY ATTACK 11:15-11:45	B ZUMBA® MACHIKO 11:00-12:00	くびれ美人 ヨガ 11:40-12:25	CORE 11:30-12:00		初級 エアロ 11:10-11:50		B ZUMBA® MACHIKO 11:30-12:30			B YOGA BASIC & Relax MAYUMI 13:00-14:10		
11:15	お腹&お尻 トレーニング 11:15-11:40							カラダほぐし ストレッチ 12:05-12:40													
11:30			BODY BALANCE 11:30-12:15			BODY COMBAT 11:45-12:15					やさしい ストレッチ 12:40-13:15			優しい ストレッチ 12:05-12:40			立位姿勢改善 ピラティス 11:30-12:15			くびれ美人 ヨガ 12:05-12:50	
11:45																					
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				DANCE 12:00-12:30			BODY COMBAT 12:15-12:45	AERO 12:00-12:30		CORE 12:00-12:30			BODY COMBAT 12:00-12:30			BODY PUMP 12:00-12:30
12:15				OXIGENO 12:15-12:45		DANCE 12:30-13:00															
12:30	MEGEDANZ 12:45-13:15				美姿勢ヨガ 12:50-13:35				CORE 12:45-13:15				UBOUND 12:45-13:30		BODY COMBAT 12:45-13:15			BODY PUMP 12:45-13:15			DANCE 12:45-13:15
12:45		立位姿勢改善 ピラティス 12:55-13:40	BODY COMBAT 13:15-13:45	UBOUND 13:00-13:30		CORE 13:15-13:45	OXIGENO 13:00-13:30	立位姿勢改善 ピラティス 12:55-13:40		POWER 13:00-13:30		DANCE 13:00-13:30							B YOGA BASIC & Relax MAYUMI 13:00-14:10	立位姿勢改善 ピラティス 13:05-13:50	
13:00	HYPERC 13:30-14:00								BODY BALANCE 13:30-14:15				AERO 13:45-14:15		BODY PUMP 13:30-14:00						BODY COMBAT 13:30-14:00
13:15				POWER 13:45-14:15	初中級 エアロ 13:50-14:35		MEGADANZ 13:45-14:15	くびれ美人 ヨガ 13:55-14:40		MEGADANZ 13:45-14:15	体幹 トレーニング 13:30-14:10	BODY COMBAT 13:45-14:15								美尻 エクササイズ 14:05-14:35	
13:30			BODY ATTACK 14:00-14:30			BODY COMBAT 14:00-14:30								くびれ美人 ヨガ 13:40-14:25		B 体幹 美BODYヨガ MAYUMI 14:00-15:10					CORE 14:15-14:45
13:45		美尻 エクササイズ 13:55-14:25		MEGADANZ 14:30-15:00			FIGHT DO 14:30-15:00		CORE 14:30-15:00	AERO 14:30-15:00	美尻 エクササイズ 14:25-14:55	BODY PUMP 14:30-15:00	MEGADANZ 14:30-15:00		BODY BALANCE 14:15-15:00				MEGADANZ 14:30-15:15		
14:00	POWER 14:15-14:45					BODY BALANCE 14:45-15:30								初中級 ステップ 14:40-15:15			初中級 エアロ 14:10-14:55	CORE 14:45-15:15		中級 エアロ 14:50-15:35	
14:15		初級 ステップ 14:40-15:15	CORE 14:45-15:15				POWER 15:15-15:45		DANCE 15:15-15:45	UBOUND 15:15-15:45	中級 エアロ 15:10-15:55	CORE 15:15-15:45	UBOUND 15:15-15:45	体幹 トレーニング 15:30-16:10	BODY COMBAT 15:15-15:45	OXIGENO 15:30-16:15	くびれ美人 ヨガ 15:10-15:55	BODY BALANCE 15:30-16:15		カラダほぐし ストレッチ 15:50-16:25	BODY BALANCE 15:00-16:00
14:30	MEGADANZ 15:00-15:30			AERO 15:15-15:45															A BODY PUMP Heero 15:30-16:30		
14:45		背骨 ストレッチ 15:30-16:00	BODY COMBAT 15:30-16:00														体幹 トレーニング 16:10-16:50				
15:00	AERO 15:45-16:15			OXIGENO 16:00-16:30			AERO 16:00-16:30		BODY COMBAT 16:00-16:30	OXIGENO 16:00-16:30	初級 ステップ 16:10-16:45	BODY BALANCE 16:00-16:45	POWER 16:00-16:30		DANCE 16:00-16:30			BODY COMBAT 16:30-17:00	B BODYATTACK Heero 16:45-17:30		BODY COMBAT 16:15-17:15
15:15		リフレッシュ ヨガ 16:15-17:00	BODY PUMP 16:15-16:45		カラダほぐし ストレッチ 16:25-17:00	BODY COMBAT 16:30-17:00			CORE 16:45-17:15	POWER 16:45-17:15			FIGHT DO 16:45-17:15	ヒップアップ エクササイズ 16:25-17:00	BODY PUMP 16:45-17:15	MEGADANZ 17:15-17:45		CORE 17:15-17:45			
15:30	UBOUND 16:30-17:00			MEGADANZ 16:45-17:15			MEGADANZ 16:45-17:15			AERO 17:30-18:00	BODY BALANCE 17:30-18:15	BODY PUMP 17:45-18:15	AERO 17:30-18:00	CORE 17:30-18:15	BODY COMBAT 17:30-18:00	A BODYPUMP Heero 18:00-19:00	DANCE 17:30-18:15	BODY ATTACK 18:00-18:30	A BODY COMBAT Heero 17:45-18:45	BODY COMBAT 18:15-19:00	BODY BALANCE 18:15-19:00
15:45																					
16:00	POWER 17:15-17:45	BODY BALANCE 17:30-18:30	CORE 17:45-18:15	POWER 17:30-18:00	DANCE 17:30-18:15		POWER 17:30-18:00	BODY PUMP 17:30-18:30	BODY COMBAT 17:30-18:15												
16:15						BODY BALANCE 18:00-19:00				UBOUND 18:15-18:45			UBOUND 18:15-18:45	BODY PUMP 18:30-19:15	BODY BALANCE 18:15-19:15			BODY COMBAT 18:45-19:15			
16:30	FIGHT DO 18:00-18:30		BODY COMBAT 18:30-19:15	UBOUND 18:15-18:45	BODY ATTACK 18:30-19:00		18日・25日 HIPHOP B		DANCE 18:30-19:00		BODY ATTACK 18:30-19:15	BODY COMBAT 18:30-19:30					BODY BALANCE 18:30-19:15			BODY COMBAT 18:15-19:00	BODY BALANCE 18:45-19:30
16:45		DANCE 18:45-19:15		AERO 19:00-19:30			B REEJAM YUUKA 19:00-19:45	BODY BALANCE 18:45-19:45	C BODYATTACK Heero 19:15-19:45	C ZUMBA® 土屋 19:00-19:45			MEGADANZ 19:00-19:30			21日 POWER[VR]					
17:00	S BODY PUMP 尾花 優 19:00-20:00		BODY ATTACK 19:30-20:00		BODY PUMP 19:15-20:00	BODY COMBAT 19:15-19:45				5日 narumi	DANCE 19:30-20:00					FIGHT DO 19:30-20:00	CORE 19:30-20:00	BODY BALANCE 19:30-20:15	UBOUND 19:15-20:00	BODY PUMP 19:15-20:00	CORE 19:15-19:45
17:15		BODY BALANCE 19:30-20:15		A アフリカン エクササイズ Mi 20:00-21:00		A BODY COMBAT Heero 20:00-21:00	B ZUMBA® YUUKA 20:00-21:00	CORE 20:00-20:45	A BODY COMBAT Heero 20:00-21:00	A BODY PUMP 036 20:00-21:00		BODY BALANCE 19:45-20:45	6日 BODYPUMP A 036		BODY BALANCE 19:30-20:15						
17:30	A BODY COMBAT 尾花 優 20:15-21:00		BODY PUMP 20:15-20:45		BODY ATTACK 20:15-20:45						BODY COMBAT 20:15-21:00		A BODY ATTACK narumi 20:00-21:00	CORE 20:30-21:00	BODY COMBAT 19:30-20:30	AERO 20:15-20:45	BODY PUMP 20:15-21:00	DANCE 20:30-21:00	AERO 20:15-20:45	CORE 20:15-21:00	BODY COMBAT 20:00-20:30
17:45		DANCE 20:30-21:00		17日 SALSATION A																	
18:00	UBOUND 21:30-22:00	BODY BALANCE 21:15-22:00	BODY ATTACK 21:00-21:30	AERO 21:30-22:00	BODY PUMP 21:00-21:45	BODY BALANCE 21:15-22:00	UBOUND 21:30-22:15	BODY PUMP 21:00-21:45	BODY COMBAT 21:15-22:00	OXIGENO 21:15-21:45	BODY PUMP 21:15-22:00	CORE 21:00-21:30	UBOUND 21:15-21:45	BODY PUMP 21:15-22:00	BODY COMBAT 20:45-21:15	UBOUND 21:00-21:30	BODY ATTACK 21:15-22:00	BODY COMBAT 21:15-22:00	POWER 21:00-21:30	BODY BALANCE 21:15-22:00	BODY ATTACK 20:45-21:15
18:15			DANCE 21:45-22:15									BODY COMBAT 21:45-22:15			BODY COMBAT 21:30-22:00	OXIGENO 21:45-22:15			UBOUND 21:45-22:15		DANCE 21:30-22:00
18:30	OXIGENO 22:15-23:00	BODY COMBAT 22:15-23:00	BODY PUMP 22:30-23:00	POWER 22:15-22:45	BODY COMBAT 22:00-22:45	CORE 22:15-22:45	AERO 22:30-23:00	BODY BALANCE 22:00-22:45	DANCE 22:15-22:45	UBOUND 22:00-22:30	BODY BALANCE 22:15-23:00	DANCE 22:30-23:00	OXIGENO 22:00-22:30	BODY BALANCE 22:15-23:00	BODY ATTACK 22:15-23:00	POWER 22:30-23:00	DANCE 22:15-23:00	CORE 22:15-22:45	MEGADANZ 22:30-23:00	BODY ATTACK 22:15-23:00	BODY PUMP 22:15-23:00
18:45										HYPERC 22:45-23:15			FIGHT DO 22:45-23:15								
19:00	FIGHT DO 23:15-23:45	CORE 23:15-24:00	BODY ATTACK 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		BODY BALANCE 23:15-23:45	BODY ATTACK 23:15-23:45		BODY PUMP 23:15-24:00	CORE 23:15-23:45	MEGADANZ 23:15-23:45	BODY PUMP 23:15-23:45	BODY COMBAT 23:00-23:30	OXIGENO 23:15-23:45	BODY COMBAT 23:15-24:00	DANCE 23:15-23:45
19:15						BODYPUMP			BODYCOMBAT									BODY ATTACK			
19:30																					
19:45																					
20:00																					
20:15																					
20:30																					
20:45																					
21:00																					
21:15																					
21:30																					
21:45																					
22:00																					
22:15																					
22:30																					
22:45																					
23:00																					
23:15																					
23:30																					
23:45																					
24:00																					

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

3日(火)、23日(月)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

11/3 TUE

	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
0:00	AERO 0:00-0:30		
0:15		BODY BALANCE 0:15-1:00	BODY PUMP 0:15-0:45
0:30			
0:45	UBOUND 0:45-1:15		
1:00			BODY COMBAT 1:00-1:30
1:15		BODY PUMP 1:15-2:00	
1:30	FIGHT DO 1:30-2:00		
1:45			BODY ATTACK 1:45-2:15
2:00			
2:15	MEGADANZ 2:15-2:45	BODY COMBAT 2:15-3:00	
2:30			BODY BALANCE 2:30-3:15
2:45			
3:00	POWER 3:00-3:30		
3:15		BODY ATTACK 3:15-4:00	
3:30			BODY COMBAT 3:30-4:00
3:45	MEGADANZ 3:45-4:15		
4:00			
4:15		DANCE 4:15-5:00	BODY BALANCE 4:15-5:00
4:30	UBOUND 4:30-5:00		
4:45			
5:00			
5:15	AERO 5:15-5:45	BODY COMBAT 5:15-6:00	BODY PUMP 5:15-5:45
5:30			
5:45			
6:00	FIGHT DO 6:00-6:30		BODY ATTACK 6:00-6:30
6:15		BODY BALANCE 6:15-7:00	
6:30			
6:45	MEGADANZ 6:45-7:15		CORE 6:45-7:15
7:00			
7:15		BODY PUMP 7:15-8:00	
7:30	AERO 7:30-8:00		BODY COMBAT 7:30-8:00
7:45			
8:00			
8:15	HYPERC 8:15-8:45	CORE 8:15-9:00	BODY BALANCE 8:15-9:00
8:30			
8:45			
9:00	OXIGENO 9:00-9:30		
9:15		BODY ATTACK 9:15-10:00	BODYCOMBAT 9:15-9:45
9:30			
9:45	AERO 9:45-10:15		
10:00			BODY PUMP 10:00-10:30
10:15		体幹 トレーニング 10:20-11:00	
10:30			
10:45			BODY BALANCE 10:45-11:30
11:00	B ZUMBA® YUUKA 11:00-12:00		
11:15		ヒップアップ エクササイズ 11:15-11:50	
11:30			
11:45			BODY COMBAT 11:45-12:15
12:00		背骨 ストレッチ 12:05-12:35	
12:15	C カラダスキャン セルフマッサージ YUUKA 12:15-12:45		
12:30			DANCE 12:30-13:00
12:45		美姿勢ヨガ 12:50-13:35	
13:00	UBOUND 13:00-13:30		
13:15			CORE 13:15-13:45
13:30			
13:45		初中級 エアロ 13:50-14:35	
14:00	A BODYPUMP Heero 14:00-15:00		BODY COMBAT 14:00-14:30
14:15			
14:30			
14:45		美尻 エクササイズ 14:50-15:20	BODY BALANCE 14:45-15:30
15:00			
15:15	A BODYATTACK Heero 15:15-16:15		
15:30		初級 ステップ 15:35-16:10	BODY PUMP 15:45-16:15
15:45			
16:00			
16:15		カラダほぐし ストレッチ 16:25-17:00	BODY COMBAT 16:30-17:00
16:30	A BODYCOMBAT Heero 16:30-17:30		
16:45			
17:00			CORE 17:15-17:45
17:15		DANCE 17:30-18:15	
17:30			
17:45			BODY ATTACK 18:00-19:00
18:00			
18:15	UBOUND 18:15-18:45		
18:30		BODY ATTACK 18:30-19:00	
18:45			
19:00	AERO 19:00-19:30		BODY COMBAT 19:15-19:45
19:15		BODY PUMP 19:15-20:00	
19:30			
19:45	MEGADANZ 19:45-20:15		
20:00			CORE 20:00-20:45
20:15		BODY ATTACK 20:15-20:45	
20:30	OXIGENO 20:30-21:00		
20:45			
21:00		BODY PUMP 21:00-21:45	BODY BALANCE 21:15-22:00
21:15			
21:30			
21:45	AERO 21:30-22:00		
22:00			
22:15		BODY COMBAT 22:00-22:45	CORE 22:15-22:45
22:30	POWER 22:15-22:45		
22:45			
23:00			
23:15	MEGADANZ 23:00-23:30	BODY BALANCE 23:00-23:45	DANCE 23:00-23:30
23:30			
23:45			BODYPUMP
24:00			

11/23 MON

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