# 6月レッスンスケジュール

## MON

### STUDIO A
- UBOUND 0:00-0:30
- FIGHT DO 0:45-1:15
- POWER 1:30-2:00
- AERO 2:15-2:45
- MEGADANZ 3:00-3:30
- UBOUND 3:45-4:15
- HYPERC 4:30-5:00
- MEGADANZ 5:15-5:45
- POWER 6:00-6:30
- MEGADANZ 6:45-7:15
- UBOUND 7:30-8:00
- HYPERC 8:15-8:45
- FIGHT DO 9:00-9:30
- POWER 9:45-10:15
- MEGADANZ 10:30-11:00
- POWER 11:15-11:45
- AERO 12:00-12:30
- MEGEDANZ 12:45-13:15
- HYPERC 13:30-14:00
- POWER 14:15-14:45
- MEGADANZ 15:00-15:30
- AERO 15:45-16:15
- UBOUND 16:30-17:00
- POWER 17:15-17:45
- FIGHT DO 18:00-18:45
- S BODY PUMP 尾花 優 19:00-20:00
- A BODY COMBAT 尾花 優 20:15-21:00
- UBOUND 21:30-22:00
- OXIGENO 22:15-23:00
- FIGHT DO 23:15-23:45

### STUDIO B
- DANCE 0:15-1:00
- BODY ATTACK 1:15-2:00
- BODY BALANCE 2:15-3:00
- BODY COMBAT 3:15-4:00
- DANCE 4:15-5:00
- BODY ATTACK 5:15-6:00
- CORE 6:15-6:45
- BODY ATTACK 7:00-7:45
- BODY BALANCE 8:00-8:45
- 初級エアロ 9:30-10:10
- カラダほぐしストレッチ 10:25-11:00
- お腹&お尻トレーニング 11:15-11:40
- 美姿勢ヨガ 11:55-12:40
- 立位姿勢改善ピラティス 12:55-13:40
- 美尻エクササイズ 13:55-14:25
- 初級ステップ 14:40-15:20
- 背骨ストレッチ 15:35-16:05
- リフレッシュヨガ 16:20-17:05
- BODY BALANCE 17:30-18:15
- BODY COMBAT 18:30-19:15
- BODY BALANCE 19:30-20:15
- CORE 20:30-21:00
- BODY BALANCE 21:15-22:00
- BODY COMBAT 22:15-23:00
- CORE 23:15-24:00

### STUDIO C
- BODY BALANCE 0:00-0:45
- BODY PUMP 1:00-1:30
- BODY COMBAT 1:30-2:00
- BODY ATTACK 2:30-3:00
- BODY BALANCE 3:15-4:00
- BODY PUMP 4:15-4:45
- BODY COMBAT 5:00-5:30
- BODY BALANCE 5:45-6:30
- BODY COMBAT 6:45-7:15
- BODY PUMP 7:30-8:00
- CORE 8:15-8:45
- BODY BALANCE 9:00-9:45
- BODY COMBAT 10:00-10:30
- BODY ATTACK 10:45-11:15
- BODY BALANCE 11:30-12:15
- DANCE 12:30-13:00
- BODY COMBAT 13:15-13:45
- BODY ATTACK 14:00-14:30
- CORE 14:45-15:15
- BODY COMBAT 15:30-16:00
- BODY PUMP 16:15-16:45
- DANCE 17:00-17:30
- CORE 17:45-18:15
- D YOGA BASIC MAYUMI 18:30-19:15
- BODY ATTACK 19:30-20:00
- DANCE 20:15-20:45
- BODY PUMP 21:00-21:30
- DANCE 21:45-22:15
- BODY PUMP 22:15-23:00
- BODY ATTACK 23:15-24:00

## TUE

### STUDIO A
- AERO 0:00-0:30
- UBOUND 0:45-1:15
- FIGHT DO 1:30-2:00
- MEGADANZ 2:15-2:45
- POWER 3:00-3:30
- MEGADANZ 3:45-4:15
- UBOUND 4:30-5:00
- AERO 5:15-5:45
- FIGHT DO 6:00-6:30
- MEGADANZ 6:45-7:15
- AERO 7:30-8:00
- HYPERC 8:15-8:45
- （2日 16日 30日 肩こりケア / 9日 23日 腰痛ケア）
- 筋膜リリース 松野 9:25-9:45
- B エアロサーキット 神山 10:00-10:45
- （2日 代行 MACHIKO）
- B ZUMBA® YUUKA 11:00-12:00
- C 二の腕・背中シェイプヨガ MAYUMI 12:15-13:25
- POWER 13:45-14:15
- MEGADANZ 14:30-15:00
- AERO 15:15-15:45
- OXIGENO 16:00-16:30
- MEGADANZ 16:45-17:15
- POWER 17:30-18:00
- UBOUND 18:15-18:45
- C POPピラティス Mi 19:10-19:40
- A SALSATION Mi 20:00-21:00
- （23日 30日 アフリカンエクササイズ A）
- AERO 21:30-22:00
- POWER 22:15-22:45
- MEGADANZ 23:00-23:30

### STUDIO B
- BODY BALANCE 0:15-1:00
- BODY PUMP 1:15-2:00
- BODY COMBAT 2:15-3:00
- BODY ATTACK 3:15-4:00
- DANCE 4:15-5:00
- BODY COMBAT 5:15-6:00
- BODY BALANCE 6:15-7:00
- BODY PUMP 7:15-8:00
- BODY COMBAT 8:15-9:00
- 初中級ステップ 9:30-10:20
- 体幹トレーニング 10:35-11:15
- ヒップアップエクササイズ 11:30-12:05
- 背骨ストレッチ 12:20-12:50
- 美姿勢ヨガ 13:05-13:50
- 初中級エアロ 14:05-14:55
- 美尻エクササイズ 15:10-15:40
- 初級ステップ 15:55-16:45
- DANCE 17:30-18:15
- CORE 18:30-19:00
- BODY PUMP 19:15-20:00
- CORE 20:15-20:45
- BODY PUMP 21:00-21:45
- BODY COMBAT 22:00-22:45
- BODY BALANCE 23:00-23:45

### STUDIO C
- BODY PUMP 0:15-0:45
- BODY COMBAT 1:00-1:30
- BODY ATTACK 1:45-2:15
- BODY BALANCE 2:30-3:15
- BODY COMBAT 3:30-4:00
- BODY BALANCE 4:15-5:00
- BODY PUMP 5:15-5:45
- BODY ATTACK 6:00-6:30
- CORE 6:45-7:15
- BODY COMBAT 7:30-8:00
- BODY BALANCE 8:15-9:00
- BODYCOMBAT 9:15-9:45
- BODY PUMP 10:00-10:30
- BODY BALANCE 10:45-11:30
- BODY COMBAT 11:45-12:15
- DANCE 12:30-13:00
- CORE 13:15-13:45
- BODY COMBAT 14:00-14:30
- BODY BALANCE 14:45-15:30
- BODY PUMP 15:45-16:15
- BODY COMBAT 16:30-17:00
- CORE 17:15-17:45
- BODY BALANCE 18:00-18:45
- BODY COMBAT 19:00-19:30
- A BODY COMBAT Heero 19:50-20:50
- BODY BALANCE 21:15-22:00
- CORE 22:15-22:45
- DANCE 23:00-23:30
- BODYPUMP

## WED

### STUDIO A
- HYPERC 0:00-0:30
- AERO 0:45-1:15
- POWER 1:30-2:00
- UBOUND 2:15-2:45
- MEGADANZ 3:00-3:30
- HYPERC 3:45-4:15
- POWER 4:30-5:00
- UBOUND 5:15-5:45
- OXIGENO 6:00-6:30
- HYPERC 6:45-7:15
- FIGHT DO 7:30-8:00
- POWER 8:15-8:45
- D ヨガでリフレッシュ MAYUMI 9:00-9:45
- （10日・24日 MEGADANZ[VR]）
- B ラテンエアロ MASAMI 10:00-10:45
- B ZUMBA® MACHIKO 11:00-12:00
- FIGHT DO 12:15-12:45
- OXIGENO 13:00-13:30
- MEGADANZ 13:45-14:15
- FIGHT DO 14:30-15:00
- POWER 15:15-15:45
- AERO 16:00-16:30
- MEGADANZ 16:45-17:15
- POWER 17:30-18:00
- UBOUND 18:15-18:45
- （17日・24日 HIPHOP B）
- B REEJAM YUUKA 19:00-19:45
- B ZUMBA® YUUKA 20:00-21:00
- UBOUND 21:30-22:15
- AERO 22:30-23:00
- FIGHT DO 23:15-23:45

### STUDIO B
- BODY COMBAT 0:30-1:00
- BODY ATTACK 1:15-2:00
- DANCE 2:15-3:00
- BODY BALANCE 3:15-4:00
- BODY COMBAT 4:15-5:00
- DANCE 5:15-6:00
- BODY COMBAT 6:15-7:00
- BODY BALANCE 7:15-8:00
- CORE 8:15-8:45
- 初級エアロ 9:30-10:10
- ヒップアップエクササイズ 10:25-11:00
- 初級ステップ 11:15-11:55
- カラダほぐしストレッチ 12:10-12:45
- 立位姿勢改善ピラティス 13:00-13:45
- くびれ美人ヨガ 14:00-14:45
- 初級ステップ 15:00-15:40
- ピラティス 15:55-16:45
- BODY COMBAT 17:30-18:15
- BODY BALANCE 18:30-19:15
- BODY PUMP 19:30-20:15
- CORE 20:30-21:00
- BODY BALANCE 21:15-22:00
- DANCE 22:15-23:00
- CORE 23:15-23:45

### STUDIO C
- BODYATTACK
- DANCE 0:30-1:00
- BODY BALANCE 1:15-2:00
- BODY COMBAT 2:15-2:45
- BODY PUMP 2:00-2:30
- BODY ATTACK 3:45-4:15
- DANCE 4:30-5:00
- BODY ATTACK 5:15-6:00
- CORE 6:00-6:30
- BODY ATTACK 6:45-7:15
- BODY PUMP 7:30-8:00
- BODY ATTACK 8:15-8:45
- BODY PUMP 9:00-9:30
- CORE 9:45-10:15
- BODY COMBAT 10:30-11:00
- BODY ATTACK 11:15-11:45
- DANCE 12:00-12:30
- CORE 12:45-13:15
- BODY BALANCE 13:30-14:15
- CORE 14:30-15:00
- DANCE 15:15-15:45
- BODY COMBAT 16:00-16:30
- CORE 16:45-17:15
- BODY BALANCE 17:30-18:15
- DANCE 18:30-19:00
- C BODYATTACK Heero 19:15-19:45
- A BODY COMBAT Heero 20:00-21:00
- BODY PUMP 21:15-22:00
- DANCE 22:15-22:45
- BODY ATTACK 23:00-23:30
- BODYCOMBAT

## THU

### STUDIO A
- FIGHT DO 0:00-0:30
- UBOUND 0:45-1:15
- AERO 1:30-2:00
- MEGADANZ 2:15-2:45
- HYPERC 3:00-3:30
- AERO 3:45-4:15
- UBOUND 4:30-5:00
- MEGADANZ 5:15-5:45
- FIGHT DO 6:00-6:30
- AERO 6:45-7:15
- AERO 7:30-8:00
- HYPERC 8:15-8:45
- UBOUND 9:00-10:00
- （4日 18日 腰痛ケア / 11日 25日 肩こりケア）
- 筋膜リリース 松野 10:25-10:45
- B ZUMBA® MACHIKO 11:00-12:00
- OXIGENO 12:15-12:45
- POWER 13:00-13:30
- MEGADANZ 13:45-14:15
- AERO 14:30-15:00
- FIGHT DO 15:15-15:45
- OXIGENO 16:00-16:30
- POWER 16:45-17:15
- AERO 17:30-18:00
- OXIGENO 18:15-18:45
- MEGADANZ 19:00-19:30
- A BODY PUMP 036 19:45-20:45
- OXIGENO 21:15-21:45
- UBOUND 22:00-22:30
- HYPERC 22:45-23:15

### STUDIO B
- BODY PUMP 0:00-0:45
- BODY ATTACK 1:00-1:45
- BODY COMBAT 2:00-2:45
- DANCE 3:00-3:45
- BODY ATTACK 4:00-4:45
- BODY COMBAT 5:00-5:45
- BODY PUMP 6:00-6:45
- BODY ATTACK 7:00-7:45
- BODY COMBAT 8:00-8:45
- 初級ステップ 9:30-10:10
- 背骨ストレッチ 10:25-10:55
- ピラティス【ウエスト】 11:10-11:30
- くびれ美人ヨガ 11:45-12:30
- やさしいストレッチ 12:45-13:20
- 体幹トレーニング 13:35-14:15
- 美尻エクササイズ 14:30-15:00
- 初中級エアロ 15:15-16:00
- 初級ステップ 16:15-16:55
- BODY BALANCE 17:30-18:15
- BODY PUMP 18:30-19:15
- CORE 19:30-20:00
- BODY COMBAT 20:15-21:00
- DANCE 21:15-22:00
- BODY BALANCE 22:15-23:00
- BODY COMBAT 23:15-23:45

### STUDIO C
- BODYCOMBAT
- DANCE 0:30-1:00
- BODY BALANCE 1:15-2:00
- BODY PUMP 2:15-2:45
- BODY ATTACK 3:00-3:30
- BODY COMBAT 3:45-4:15
- BODY PUMP 4:30-5:00
- BODY BALANCE 1:15-2:00
- BODY COMBAT 6:15-6:45
- CORE 7:00-7:30
- BODY BALANCE 7:45-8:30
- BODY PUMP 8:45-9:45
- CORE 10:00-10:30
- BODY COMBAT 10:45-11:15
- CORE 11:30-12:00
- BODY COMBAT 12:15-12:45
- DANCE 13:00-13:30
- BODY COMBAT 13:45-14:15
- BODY PUMP 14:30-15:00
- CORE 15:15-15:45
- BODY BALANCE 16:00-16:45
- BODY ATTACK 17:00-17:30
- BODY PUMP 17:45-18:15
- BODY COMBAT 18:30-19:00
- BODY BALANCE 19:15-20:00
- DANCE 20:15-20:45
- BODY ATTACK 21:00-21:30
- BODY COMBAT 21:45-22:15
- DANCE 22:30-23:00
- BODY ATTACK 23:15-23:45

## FRI

### STUDIO A
- AERO 0:00-0:30
- FIGHT DO 0:45-1:15
- POWER 1:30-2:00
- UBOUND 2:15-2:45
- MEGADANZ 3:00-3:30
- HYPERC 3:45-4:15
- FIGHT DO 4:30-5:00
- AERO 5:15-5:45
- POWER 6:00-6:30
- MEGADANZ 6:45-7:15
- AERO 7:30-8:00
- FIGHT DO 8:15-8:45
- UBOUND 9:00-9:30
- OXIGENO 9:45-10:15
- （19日 MEGADANZ[VR]）
- B ZUMBA® Yachi 10:30-11:30
- AERO 12:00-12:30
- UBOUND 12:45-13:30
- AERO 13:45-14:15
- MEGADANZ 14:30-15:00
- UBOUND 15:15-15:45
- POWER 16:00-16:30
- FIGHT DO 16:45-17:15
- AERO 17:30-18:00
- UBOUND 18:15-18:45
- MEGADANZ 19:00-19:30
- （12日 BODYPUMP A 036）
- A BODY ATTACK narumi 20:00-21:00
- UBOUND 21:15-21:45
- OXIGENO 22:00-22:30
- FIGHT DO 22:45-23:15

### STUDIO B
- BODY BALANCE 0:00-0:45
- BODY ATTACK 1:00-1:45
- DANCE 2:00-2:45
- BODY COMBAT 3:00-3:45
- BODY BALANCE 4:00-4:45
- CORE 5:00-5:30
- BODY ATTACK 5:45-6:30
- BODY PUMP 6:45-7:30
- DANCE 7:45-8:30
- カラダほぐしストレッチ 9:30-10:05
- ヒップアップエクササイズ 10:20-10:55
- 初級エアロ 11:10-11:40
- 優しいストレッチ 11:55-12:20
- 姿勢改善ピラティス 12:35-13:05
- くびれ美人ヨガ 13:20-14:05
- 初中級ステップ 14:20-15:10
- 体幹トレーニング 15:25-16:05
- ヒップアップエクササイズ 16:20-16:55
- CORE 17:30-18:15
- BODY ATTACK 18:30-19:15
- BODY BALANCE 19:30-20:15
- CORE 20:30-21:00
- BODY PUMP 21:15-22:00
- BODY BALANCE 22:15-23:00
- BODY PUMP 23:15-24:00

### STUDIO C
- BODY PUMP 0:30-1:00
- BODY COMBAT 1:15-1:45
- BODY BALANCE 2:00-2:45
- BODY PUMP 3:00-3:30
- BODY ATTACK 3:45-4:15
- BODY PUMP 4:30-5:00
- BODY ATTACK 5:15-5:45
- BODY COMBAT 6:00-6:30
- DANCE 6:45-7:15
- BODY BALANCE 7:30-8:15
- CORE 8:30-9:00
- BODY PUMP 9:15-10:00
- BODY ATTACK 10:15-10:45
- BODY BALANCE 11:00-11:45
- CORE 12:00-12:30
- BODY PUMP 12:45-13:15
- DANCE 13:30-14:00
- BODY BALANCE 14:15-15:00
- BODY COMBAT 15:15-15:45
- DANCE 16:00-16:30
- BODY PUMP 16:45-17:15
- BODY COMBAT 17:30-18:00
- BODY BALANCE 18:15-19:00
- BODY COMBAT 19:15-19:45
- DANCE 20:00-20:30
- BODY ATTACK 20:45-21:15
- BODY COMBAT 21:30-22:00
- BODY ATTACK 22:15-23:00
- CORE 23:15-23:45

## SAT

### STUDIO A
- POWER 0:00-0:30
- HYPERC 0:45-1:15
- UBOUND 1:30-2:00
- AERO 2:15-2:45
- MEGADANZ 3:00-3:30
- HYPERC 3:45-4:15
- FIGHT DO 4:30-5:00
- UBOUND 5:15-5:45
- AERO 6:00-6:30
- FIGHT DO 6:45-7:15
- OXIGENO 7:30-8:00
- AERO 8:15-8:45
- UBOUND 9:00-9:30
- FIGHT DO 9:45-10:30
- MEGADANZ 10:45-11:15
- POWER 11:30-12:15
- B ZUMBA® MACHIKO 12:30-13:30
- （6日 代行 水沼）
- C 体幹 美BODYヨガ MAYUMI 14:00-15:10
- UBOUND 15:30-16:00
- POWER 16:15-17:00
- C ZUMBA® 土屋 17:30-18:00
- B BODYPUMP Heero 18:15-19:00
- FIGHT DO 19:30-20:00
- AERO 20:15-20:45
- UBOUND 21:00-21:30
- OXIGENO 21:45-22:15
- POWER 22:30-23:00
- MEGADANZ 23:15-23:45

### STUDIO B
- DANCE 0:15-0:45
- BODY COMBAT 1:15-2:00
- BODY PUMP 2:15-3:00
- BODY BALANCE 3:15-4:00
- BODY ATTACK 4:15-5:00
- DANCE 5:15-6:00
- BODY BALANCE 6:15-7:00
- BODY PUMP 7:15-7:45
- BODY COMBAT 8:00-8:45
- DANCE 9:00-9:45
- 初中級エアロ 10:30-11:20
- 立位姿勢改善ピラティス 11:35-12:20
- 初中級ステップ 12:35-13:25
- ヒップアップエクササイズ 13:40-14:15
- 初中級エアロ 14:30-15:30
- くびれ美人ヨガ 15:45-16:30
- DANCE 17:30-18:15
- BODY BALANCE 18:30-19:15
- CORE 19:30-20:00
- BODY PUMP 20:15-21:00
- BODY COMBAT 21:15-22:00
- DANCE 22:15-23:00
- BODY PUMP 23:15-23:45

### STUDIO C
- BODY ATTACK 0:15-0:45
- BODY PUMP 1:00-1:30
- BODY BALANCE 1:45-2:30
- BODY ATTACK 2:45-3:15
- BODY COMBAT 3:30-4:00
- CORE 4:15-4:45
- BODY COMBAT 5:00-5:30
- BODY PUMP 5:45-6:15
- BODY ATTACK 6:30-7:00
- BODY COMBAT 7:15-7:45
- BODY BALANCE 8:00-8:45
- CORE 9:00-9:30
- BODY ATTACK 9:45-10:15
- BODY COMBAT 10:30-11:00
- BODY BALANCE 11:15-12:00
- BODY PUMP 12:15-12:45
- BODY COMBAT 13:00-13:30
- BODY BALANCE 13:45-14:30
- CORE 14:45-15:15
- BODY BALANCE 15:30-16:15
- BODY COMBAT 16:30-17:00
- CORE 17:15-17:45
- BODY ATTACK 18:00-18:30
- BODY COMBAT 18:45-19:15
- BODY BALANCE 19:30-20:15
- DANCE 20:30-21:00
- DANCE 21:15-21:45
- CORE 22:00-22:30
- BODY COMBAT 22:45-23:15
- BODY ATTACK 23:30-24:00

## SUN

### STUDIO A
- MEGADANZ 0:00-0:30
- FIGHT DO 0:45-1:15
- HYPERC 1:30-2:00
- UBOUND 2:15-2:45
- POWER 3:00-3:30
- MEGADANZ 3:45-4:15
- AERO 4:30-5:00
- FIGHT DO 5:15-5:45
- AERO 6:00-6:30
- UBOUND 6:45-7:15
- OXIGENO 7:30-8:00
- FIGHT DO 8:15-8:45
- MEGADANZ 9:00-9:30
- AERO 9:45-10:15
- （14日・21日 UBOUND[VR]）
- B ラテンエアロ MASAMI 10:30-11:15
- B ZUMBA® MACHIKO 11:30-12:30
- （28日 11:30-12:45）
- C YOGA BASIC & Relax MAYUMI 13:00-14:10
- MEGADANZ 14:30-15:15
- A BODY PUMP Heero 15:30-16:30
- B BODYATTACK Heero 16:45-17:30
- A BODY COMBAT Heero 17:45-18:45
- UBOUND 19:15-20:00
- AERO 20:15-20:45
- POWER 21:00-21:30
- UBOUND 21:45-22:15
- MEGADANZ 22:30-23:00
- OXIGENO 23:15-23:45

### STUDIO B
- BODY ATTACK 0:00-0:45
- DANCE 1:00-1:45
- BODY PUMP 2:00-2:45
- BODY BALANCE 3:00-3:45
- BODY ATTACK 4:00-4:45
- DANCE 5:00-5:45
- BODY PUMP 6:00-6:45
- CORE 7:00-7:45
- DANCE 8:00-8:45
- BODY COMBAT 9:00-9:45
- 姿勢改善ピラティス 10:30-11:00
- 初級ステップ 11:15-12:05
- くびれ美人ヨガ 12:20-13:05
- 立位姿勢改善ピラティス 13:20-14:05
- 美尻エクササイズ 14:20-14:50
- 中級エアロ 15:05-15:55
- カラダほぐしストレッチ 16:10-16:40
- BODY ATTACK 17:30-18:00
- BODY PUMP 18:15-19:00
- BODY COMBAT 19:15-20:00
- CORE 20:15-21:00
- BODY BALANCE 21:15-22:00
- BODY ATTACK 22:15-23:00
- BODY COMBAT 23:15-24:00

### STUDIO C
- BODY PUMP 0:30-1:00
- BODY COMBAT 1:15-1:45
- BODY BALANCE 2:00-2:45
- BODY COMBAT 3:00-3:30
- BODY PUMP 3:45-3:15
- BODY BALANCE 4:30-5:15
- BODY COMBAT 5:30-6:00
- BODY BALANCE 6:15-7:00
- BODY COMBAT 7:15-7:45
- BODY PUMP 8:00-8:30
- BODY BALANCE 8:45-9:30
- BODY PUMP 9:45-10:15
- BODY ATTACK 10:30-11:00
- BODY COMBAT 11:15-11:45
- BODY PUMP 12:00-12:30
- DANCE 12:45-13:15
- BODY COMBAT 13:30-14:00
- CORE 14:15-14:45
- BODY BALANCE 15:00-15:45
- BODY COMBAT 16:00-16:30
- BODY PUMP 16:45-17:15
- DANCE 17:30-18:00
- BODY BALANCE 18:15-19:00
- CORE 19:15-19:45
- BODY COMBAT 20:00-20:30
- BODY ATTACK 20:45-21:15
- DANCE 21:30-22:00
- BODY PUMP 22:15-23:00
- DANCE 23:15-23:45

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