

5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																					
0:15	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		BODYATTACK	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	
0:30		DANCE 0:15-1:00			BODY BALANCE 0:15-1:00			BODY PUMP 0:15-0:45									DANCE 0:15-0:45				BODY PUMP 0:30-1:00
0:45				UBOUND 0:45-1:15			AERO 0:45-1:15						FIGHT DO 0:45-1:15		BODY PUMP 0:30-1:00		HYPERC 0:45-1:15				
1:00	FIGHT DO 0:45-1:15		BODY PUMP 1:00-1:30			BODY PUMP 1:00-1:30															
1:15		BODY ATTACK 1:15-2:00			BODY PUMP 1:15-2:00																
1:30	POWER 1:30-2:00			FIGHT DO 1:30-2:00			POWER 1:30-2:00														
1:45					BODY ATTACK 1:45-2:15																
2:00																					
2:15																					
2:30	AERO 2:15-2:45			MEGADANZ 2:15-2:45			UBOUND 2:15-2:45		DANCE 2:15-3:00				MEGADANZ 2:15-2:45								
2:45		BODY BALANCE 2:15-3:00			BODY COMBAT 2:15-3:00																
3:00																					
3:15	MEGADANZ 3:00-3:30			POWER 3:00-3:30			MEGADANZ 3:00-3:30														
3:30		BODY COMBAT 3:15-4:00																			
3:45																					
4:00	UBOUND 3:45-4:15			MEGADANZ 3:45-4:15			HYPERC 3:45-4:15														
4:15																					
4:30																					
4:45	HYPERC 4:15-5:00			UBOUND 4:30-5:00			POWER 4:30-5:00														
5:00																					
5:15																					
5:30	MEGADANZ 5:15-5:45			AERO 5:15-5:45			UBOUND 5:15-5:45		DANCE 5:15-6:00				MEGADANZ 5:15-5:45								
5:45		BODY ATTACK 5:15-6:00			BODY COMBAT 5:15-6:00																
6:00																					
6:15	POWER 6:00-6:30			FIGHT DO 6:00-6:30			POWER 6:00-6:30														
6:30		CORE 6:15-6:45																			
6:45																					
7:00	MEGADANZ 6:45-7:15			MEGADANZ 6:45-7:15			AERO 6:45-7:15														
7:15																					
7:30		BODY ATTACK 7:00-7:45																			
7:45	AERO 7:30-8:00			HYPERC 7:30-8:00			UBOUND 7:30-8:00														
8:00																					
8:15																					
8:30	FIGHT DO 8:15-8:45			UBOUND 8:15-8:45			MEGADANZ 8:15-8:45		CORE 8:15-8:45				MEGADANZ 8:15-8:45								
8:45																					
9:00																					
9:15	AERO 9:00-9:30			19日・26日 肩こりケア																	
9:30				19日・26日 腰痛ケア																	
9:45				19日・26日 腰痛ケア																	
10:00	POWER 9:45-10:15			19日・26日 腰痛ケア																	
10:15																					
10:30																					
10:45	MEGADANZ 10:30-11:00																				
11:00																					
11:15	UBOUND 11:15-11:45																				
11:30																					
11:45																					
12:00	OXIGENO 12:00-12:30																				
12:15																					
12:30																					
12:45	FIGHT DO 12:45-13:15																				
13:00																					
13:15																					
13:30	OXIGENO 13:30-14:00																				
13:45																					
14:00																					
14:15																					
14:30	UBOUND 14:15-14:45																				
14:45																					
15:00	MEGADANZ 15:00-15:30																				
15:15																					
15:30																					
15:45																					
16:00	FIGHT DO 15:45-16:15																				
16:15																					
16:30																					
16:45	OXIGENO 16:30-17:00																				
17:00																					
17:15																					
17:30	UBOUND 17:15-17:45																				
17:45																					
18:00	MEGADANZ 18:00-18:45																				
18:15																					
18:30																					
18:45																					
19:00																					
19:15																					
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

4日(月)~6日(水)は祝日スケジュールとなります。詳細は別紙をご確認ください。

祝日スケジュール

	5/4 MON			5/5 TUE			5/6 WED			
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	
0:00										0:00
0:15	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		BODYATTACK	0:15
0:30		DANCE 0:15-1:00			BODY BALANCE 0:15-1:00			BODY COMBAT 0:30-1:00		0:30
0:45									DANCE 0:30-1:00	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			1:00
1:15										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	1:30
1:45	POWER 1:30-2:00		BODY COMBAT 1:30-2:00	FIGHT DO 1:30-2:00		BODY ATTACK 1:45-2:15	POWER 1:30-2:00			1:45
2:00										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	BODY BALANCE 2:30-3:15	UBOUND 2:15-2:45	DANCE 2:15-3:00	BODY COMBAT 2:15-2:45	2:30
2:45										2:45
3:00	MEGADANZ 3:00-3:30			POWER 3:00-3:30			MEGADANZ 3:00-3:30		BODY PUMP 2:00-2:30	3:00
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		3:15
3:30										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	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		BODY COMBAT 4:15-5:00		4:30
4:45	HYPERC 4:30-5:00			UBOUND 4:30-5:00			POWER 4:30-5:00		DANCE 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 5:15-6:00	5:30
5:45										5:45
6:00	POWER 6:00-6:30	CORE 6:15-6:45	BODY BALANCE 5:45-6:30	FIGHT DO 6:00-6:30		BODY ATTACK 6:00-6:30	POWER 6:00-6:30		CORE 6:00-6:30	6:00
6:15										6:15
6:30								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	AERO 6:45-7:15		BODY ATTACK 6:45-7:15	6:45
7:00		BODY ATTACK 7:00-7:45								7:00
7:15										7:15
7:30	AERO 7:30-8:00		BODY PUMP 7:30-8:00	HYPERC 7:30-8:00	BODY PUMP 7:15-8:00	BODY COMBAT 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	BODY BALANCE 7:15-8:00	BODY PUMP 7:30-8:00	7:30
7:45										7:45
8:00										8:00
8:15		BODY BALANCE 8:00-8:45	CORE 8:15-8:45	UBOUND 8:15-8:45	BODY COMBAT 8:15-9:00	BODY BALANCE 8:15-9:00	MEGADANZ 8:15-8:45	CORE 8:15-8:45	BODY ATTACK 8:15-8:45	8:15
8:30	FIGHT DO 8:15-8:45									8:30
8:45										8:45
9:00										9:00
9:15	AERO 9:00-9:30	BODY ATTACK 9:00-9:45	BODY BALANCE 9:00-9:45	POWER 9:00-9:45			FIGHT DO 9:00-9:45	DANCE 9:00-9:45	BODY PUMP 9:00-9:30	9:15
9:30					BODY ATTACK 9:15-10:00	CORE 9:15-9:45				9:30
9:45										9:45
10:00	POWER 9:45-10:15		BODY COMBAT 10:00-10:30	AERO 10:00-10:45		BODY PUMP 10:00-10:30	ラテンエアロ MASAMI 10:00-10:45		CORE 9:45-10:15	10:00
10:15		カラダほくし ストレッチ 10:25-11:00			立位姿勢改善 ピラティス 10:25-11:10			ヒップアップ エクササイズ 10:40-11:15	BODY COMBAT 10:30-11:00	10:15
10:30	MEGADANZ 10:30-11:00					BODY BALANCE 10:45-11:30				10:30
10:45			BODY ATTACK 10:45-11:15							10:45
11:00	UBOUND 11:15-11:45	初級 ステップ 11:15-11:55	BODY BALANCE 11:30-12:15	ZUMBA® YUUKA 11:00-12:00	美姿勢ヨガ 11:25-12:10	BODY PUMP 11:45-12:15	ZUMBA® MACHIKO 11:00-12:00	初・中級 ステップ 11:30-12:05	BODY PUMP 11:15-11:45	11:00
11:15										11:15
11:30										11:30
11:45										11:45
12:00	OXIGENO 12:00-12:30	リフレッシュ ヨガ 12:10-12:55	BODY PUMP 12:30-13:00		カラダほくし ストレッチ 12:25-12:55	DANCE 12:30-13:00		優しい ストレッチ 12:20-12:55	DANCE 12:00-12:30	12:00
12:15										12:15
12:30										12:30
12:45										12:45
13:00	Lesmills フォーアルタイムズ 尾花 優 13:00-13:45	ピラティス 13:10-14:00	BODY COMBAT 13:15-13:45		二の腕・背中 シェイプヨガ MAYUMI 12:15-13:25		BODY PUMP Heero 12:30-13:30	立位姿勢改善 ピラティス 13:10-13:55	BODY COMBAT 12:45-13:15	13:00
13:15										13:15
13:30										13:30
13:45										13:45
14:00										14:00
14:15			DANCE 14:00-14:30	UBOUND 14:45-15:15		BODY COMBAT 14:00-14:30		美尻 エクササイズ 14:10-14:40	CORE 14:30-14:15	14:15
14:30										14:30
14:45	SP BODY PUMP TEC & マスター 尾花 優 14:15-15:45	初・中級 エアロ 14:15-15:15	CORE 14:45-15:15	HYPERC 14:30-15:00	初・中級 エアロ 14:15-14:55				CORE 14:30-15:00	14:45
15:00										15:00
15:15										15:15
15:30		美尻 エクササイズ 15:30-16:00	BODY COMBAT 15:30-16:00		姿勢改善 ピラティス 15:10-15:40	BODY BALANCE 14:45-15:30		初級 ステップ 14:55-15:45	DANCE 15:15-15:45	15:30
15:45										15:45
16:00										16:00
16:15	SP BODY COMBAT 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	OXIGENO 16:00-16:30	初級 ステップ 15:55-16:35	BODY COMBAT 16:30-17:00		中級 エアロ 16:00-16:50	BODY COMBAT 16:00-16:30	16:15
16:30										16:30
16:45										16:45
17:00										17:00
17:15			DANCE 17:00-17:30							17:15
17:30										17:30
17:45										17:45
18:00		BODY BALANCE 17:30-18:00	CORE 17:45-18:15	FIGHT DO 17:30-18:00	DANCE 17:30-18:15		ZUMBA® YUUKA 17:15-18:15		BODY COMBAT 17:30-18:15	18:00
18:15	AERO 18:00-18:45									18:15
18:30		BODY COMBAT 18:30-19:15	BODY PUMP 18:30-19:15	UBOUND 18:15-18:45		CORE 18:30-19:00			DANCE 18:30-19:00	18:30
18:45										18:45
19:00										19:00
19:15										19:15
19:30	POWER 19:00-20:00			POWER 19:00-20:00		BODY PUMP 19:00-19:45			BODY ATTACK 19:15-19:45	19:30
19:45		BODY BALANCE 19:30-20:15	BODY ATTACK 19:30-20:00							19:45
20:00										20:00
20:15										20:15
20:30	FIGHT DO 20:15-21:15	CORE 20:30-21:00	DANCE 23:30-24:00	AERO 20:15-21:15		BODY COMBAT 20:00-21:00			BODY COMBAT 20:00-21:00	20:30
20:45										20:45
21:00										21:00
21:15										21:15
21:30	UBOUND 21:30-22:00	BODY BALANCE 21:15-22:00		UBOUND 21:30-22:00		BODY BALANCE 21:15-22:00			BODY ATTACK 21:15-22:00	21:30
21:45										21:45
22:00										22:00
22:15										22:15
22:30	FIGHT DO 22:15-23:00	BODY ATTACK 22:15-23:00	BODY PUMP 22:15-23:00	FIGHT DO 22:15-22:45	DANCE 22:00-22:45	BODY ATTACK 22:15-22:45			CORE 22:15-22:45	22:30
22:45										22:45
23:00										23:00
23:15										23:15
23:30	AERO 23:15-23:45		BODY BALANCE 23:15-24:00	HYPERC 23:00-23:30	BODY PUMP 23:00-23:45	BODY COMBAT 23:00-23:30	UBOUND 23:15-23:45	CORE 23:15-23:45	BODY ATTACK 23:00-23:30	23:30
23:45										23:45
24:00										24:00

パーソナルレッスン(無料) : Lesmills HF24 Radical
 有人レッスン(有料) : SP ¥1100 S ¥660 A ¥550 B ¥440 C ¥330