

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT
9:30							
10:00	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE
10:30			ライブ配信 10:45~11:30				
11:00	 SHYBAM	 GRIT CARDIO		 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO
11:30							
12:00	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre
12:30							
13:00	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM
13:30							
14:00	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT
14:30							
15:00	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE
15:30							
16:00	 SHYBAM	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO
16:30							
17:00	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre
17:30							
18:00	 BODYBALANCE	ライブ配信 18:00~18:45	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM
18:30							
19:00	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre	ライブ配信 19:00~19:45		 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT
19:30							
20:00	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE
20:30							
21:00	 SHYBAM	 BODYBALANCE	 BODYCOMBAT	 barre	 BODYBALANCE	 SHYBAM	 GRIT CARDIO

※祝日のライブ配信は休講となります(バーチャルレッスンをお楽しみください)

FIT-AERO

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
24:00							
24:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							