



STUDIO PROGRAM

2017年 1月 ~

- * プログラムは都合により変更になることがあります。
- * 平日が祝日の場合は、各レッスンはお休みとなります。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
10:00	ボディバランス			シバム				10:00
11:00	LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS SH'BAM				11:00
12:00	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:15				12:00
13:00								13:00
14:00	ボディパンプ	シバム ~ ショート ~	ボディバランス		ボディコンバット			14:00
15:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYCOMBAT			15:00
16:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	シバム	ボディパンプ	ボディコンバット	ボディバランス				19:00
20:00	LES MILLS SH'BAM	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE				20:00
21:00	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				21:00

- ・ 午前のクラスは、すべて10時30分スタートです。
- ・ 午後のクラスは、すべて14時スタートです。
- ・ 火曜日14時からシバム・ショートクラスは、さらにシンプルなステップや振付の曲を選んで行なう、少し短めのクラスです。