

	月 - Mon -	火 - Tue -	水 - Wed -	金 - Fri -	土 - Sat -	日 - Sun -
9:00	バランス コーディネーション CHIAKI 9:05~9:50	ヨガ ~ベーシック~ SATOKO 9:05~9:50				
10:00	骨盤エクササイズ CHIAKI 10:00~10:45	エアロビクス ~シェイプアップ~ SAKI 10:00~10:45	ヨガ ~骨盤~ SATOKO 9:45~10:45	美脚ウォーキング SATOKO 9:30~10:15	のびのびストレッチ 9:30~9:50	ボディメイク RURI 10:00~10:45 ※12月末まで
11:00	パレトン FUKA 11:00~11:45	シェイプボクシング SAKI 11:00~11:45	ボディメイク RURI 11:00~11:45 ※12月末まで	ヨガ ~改善~ SATOKO 10:30~11:30	くびれ腹筋 11:00~11:20	ZUMBA RURI 11:00~11:45 ※12月末まで
12:00	Q-ren ~ボディメンテナンス~ FUKA 12:00~12:45		ZUMBA RURI 12:00~12:45 ※12月末まで	パレエクササイズ MOCA 11:45~12:45		
13:00						
14:00	リズムパンチ 13:30~13:50	美尻レッスン 13:30~13:50	体幹トレーニング 13:30~13:50	ダンスエアロ TATSUYA 13:00~13:45	チームバイク 13:15~13:45	心拍サーキット 13:15~13:45
	くびれ腹筋 14:00~14:20	アロマストレッチ 14:00~14:20	正しいカラダづくり 14:00~14:20	アロマストレッチ 14:00~14:20	正しいカラダづくり 14:00~14:20	アロマストレッチ 14:00~14:20
15:00	<p>※レッスンは全て初心者の方大歓迎です。担当名の記載がないレッスンは、BDPトレーナーがランダムで担当するレッスンとなります。</p> <p>※各スタジオプログラムには定員があります。各レッスン10分前より入場可能です。マグネットをお取りになりご入場ください。</p> <p>※入場はレッスン開始までとなります。開始以降の入場はレッスンの妨げとなりますので、ご注意ください。</p>				BDP Fencing club	
17:00		BDP Fencing club			BDP Fencing club	
18:00		BDP Fencing club			BDP Fencing club	
19:00		BDP Fencing club			BDP Fencing club	
20:00	U-JAM KIMIMASA 19:00~19:45	シェイプボクシング TATSUYA 19:30~20:15	ZUMBA AIRI 19:30~20:15	ZUMBA YUI 19:00~19:45	リズムパンチ 19:30~19:50	
	アロマストレッチ 20:00~20:20			ヨガ ~骨盤調整~ AZUMA 20:00~20:45	美尻レッスン 20:00~20:20	日曜・祝日 20:00までの 営業
21:00		コンディション ~呼吸と姿勢~ SENA 20:30~21:15	くびれ腹筋 20:30~20:50			