

2024年 1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:15-10:30 Stretch Pole	10:15-10:30 Release Baby		10:15-10:30 Stretch Pole			10:30-10:45 Stretch Pole
11:00		11:30-11:50 BMH(ボディメイクヒート)					11:00-11:15 TRX
12:00	12:15-12:30 Body Design HIP	12:00-12:20 オムニアサーキット	12:00-12:15 TRX		12:15-12:35 BMH(ボディメイクヒート)		11:30-11:50 オムニアサーキット
	12:40-12:55 Body Design core	12:30-12:50 VIPR		12:50-13:10 オムニアサーキット			12:00-12:15 15min.弾
13:00	13:25-13:45 オムニアサーキット		13:20-13:35 Body Design core	13:20-13:35 15min.弾	13:30-13:45 Body Design core	13:00-13:15 TRX	12:30-12:50 BMH(ボディメイクヒート)
	13:55-14:10 15min.弾		13:40-14:00 オムニアサーキット	14:00-14:20 VIPR	14:00-14:15 TRX	13:25-13:45 オムニアサーキット	13:20-13:35 Body Design core
14:00				14:30-14:37 players 7		14:00-14:20 BMH(ボディメイクヒート)	13:45-14:00 Body Design HIP
15:00						14:30-14:37 players 7	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:05-19:20 TRX	19:05-19:25 BMH(ボディメイクヒート)	19:05-19:25 オムニアサーキット	19:05-19:25 BMH(ボディメイクヒート)	19:05-19:25 オムニアサーキット		
	19:40-20:00 オムニアサーキット	19:40-20:00 VIPR	19:40-19:55 15min.弾	19:45-20:00 Body Design core			
20:00		20:10-20:17 players 7	20:05-20:20 TRX	20:10-20:17 players 7	20:25-20:45 VIPR		
			20:30-20:37 players 7				
21:00							