

TIME TABLE

-バイクエクササイズ レッスンプログラム-

2023年3月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
07:00							
08:00						8:15~9:00 ベーシック①	8:15~9:00 ベーシック③
09:00	9:00~12:00 バイクフリー トレーニング	9:00~12:00 バイクフリー トレーニング	9:00~12:00 バイクフリー トレーニング	9:00~12:00 バイクフリー トレーニング	9:00~12:00 バイクフリー トレーニング	9:30~10:00 ビギナー②	9:30~10:15 シェイプ・ウエスト
10:00						10:30~11:15 ステップアップ	10:45~11:15 ビギナー①
11:00							
12:00						12:45~13:15 筋活エクササイズ②	12:45~13:15 筋活エクササイズ①
13:00	13:00~13:30 筋活エクササイズ①	13:00~13:45 ベーシック①	13:00~13:30 筋活エクササイズ②	13:00~13:30 バイクforシニア	13:00~13:30 筋活エクササイズ①		
14:00	14:15~14:45 ビギナー①	14:15~14:45 バイクforシニア	14:15~15:00 シェイプ・ウエスト	14:00~14:30 ビギナー①	14:15~15:00 ベーシック③	14:00~17:00 バイクフリー トレーニング	14:00~17:00 バイクフリー トレーニング
15:00	15:15~16:00 ベーシック②	15:15~15:45 ビギナー②	15:30~16:00 ビギナー①	15:00~15:45 ステップアップ	15:30~16:00 ビギナー②		
16:00	16:45~17:15 ビギナー②	16:15~17:00 ベーシック③	16:30~17:15 ステップアップ	16:15~17:00 ベーシック①	16:30~17:15 シェイプ・ウエスト		
17:00	17:45~18:30 ミドル②	17:30~18:00 ビギナー①	17:45~18:30 ベーシック③	17:30~18:00 ビギナー②	17:45~18:30 ベーシック②		
18:00		18:30~19:15 ベーシック②		18:30~19:15 ステップアップ			
19:00	19:00~19:45 ベーシック①		19:00~19:45 シェイプ・ウエスト		19:00~19:45 ミドル①		
夜活タイム/ 20:00		20:00~20:30 筋活エクササイズ②		20:00~20:30 筋活エクササイズ①	20:15~20:45 ビギナー①		

- ビギナー①
- ビギナー②
- ベーシック①
- ベーシック②
- ベーシック③
- ミドル①
- ミドル②
- 筋活エクササイズ①
- 筋活エクササイズ②
- ステップアップ
- シェイプ・ウエスト
- バイクフリートレーニング

※祝日は日曜日と同じスケジュールになります。