

# LESSON SCHEDULE 2021.1.18~1.24

|       | 月           | 火                               | 水                            | 木                            | 金                                | 土   | 日                           |                                 |                           |
|-------|-------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 10:15 | 休<br>館<br>日 | 10:30-11:00<br>Beginner<br>HIRO |                              | 10:30-11:15<br>MJ&W<br>AKARI |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 30    |             |                                 | 10:30-11:15<br>BJ&W<br>GENKI |                              |                                  | 11:00-11:30<br>Beginner<br>TOMO                                     | 11:00-11:45<br>BJ&W<br>HAMA |                                 |                           |
| 45    |             |                                 |                              |                              |                                  | 1月限定<br>特別レッスン  |                             |                                 |                           |
| 11:00 |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 15    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 30    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 45    |             |                                 | 11:45-12:30<br>BJ<br>HIRO    | 12:00-12:45<br>MJ<br>GENKI   | 12:00-12:45<br>BJ<br>AKARI       |   | 12:15-13:00<br>BJ&W<br>TOMO | 12:30-13:15<br>MJ<br>HAMA       |                           |
| 12:00 |             |                                 |                              |                              | 13:00-13:15<br>TRAINING<br>AKARI | 1/8.22<br>担当：HAMA<br>10:45-11:30<br>BJ&W<br>11:45-12:00<br>TRAINING |                             |                                 |                           |
| 15    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 30    |             |                                 | 13:15-14:00<br>MJ&W<br>HIRO  |                              | 14:00-14:45<br>MJ<br>GENKI       |   |                             | 13:45-14:30<br>MJ<br>TOMO       | 14:00-14:45<br>BJ<br>MAYU |
| 45    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 14:00 |             |                                 | 14:45-15:30<br>BJ<br>HIRO    |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 15    |             |                                 |                              |                              |                                  |   | JUMP<br>BOX                 |                                 |                           |
| 30    |             |                                 |                              |                              | 15:30-16:15<br>BJ&W<br>GENKI     |   |                             | 15:30-16:15<br>MJ<br>MAYU       |                           |
| 45    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             | 16:30-16:45<br>TRAINING<br>MAYU |                           |
| 16:00 |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 15    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 30    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 45    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 17:00 |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 15    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 30    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 45    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 18:00 |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 15    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 30    |             | 18:30-19:15<br>MJ<br>MAYU       | 18:30-19:15<br>BJ<br>MAYU    |                              | 18:30-19:15<br>BJ&W<br>HAMA      |   |                             |                                 |                           |
| 45    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 19:00 |             |                                 |                              | 19:15-20:00<br>MJ&W<br>HIRO  |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 15    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 30    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 45    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 20:00 |             | 20:00-20:45<br>BJ<br>MAYU       | 20:00-20:45<br>MJ<br>MAYU    |                              | 20:00-20:45<br>MJ<br>HAMA        |   |                             |                                 |                           |
| 15    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 30    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 45    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 21:00 |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 15    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |
| 30    |             |                                 |                              |                              |                                  |   |                             |                                 |                           |

| 営業時間 |                             |
|------|-----------------------------|
| 火    | 10:00-16:00/<br>18:00-21:00 |
| 水    | 10:00-13:15/<br>18:30-21:00 |
| 木    | 10:00-16:45/<br>18:00-20:30 |
| 金    | 10:15-12:30/<br>18:30-21:00 |
| 土    | 10:30-18:00                 |
| 日    | 10:30-17:15                 |
| 祝日   | 特別営業時間                      |
| 休館日  | 月曜日                         |

※レッスン内容、時間、担当者が変更となる場合があります。

| プログラム名                | 内容  | 燃焼レベル |
|-----------------------|---|-------|
| Middle jump           | 基本のjumpから少しずつレベルアップしていくプログラムです。<br>BJ.BJ&Wより1曲プラスで跳ぶので、さらに汗がかけるプログラムです。       | ♥♥♥   |
| Middle jump & workout | 基本のjumpから少しずつレベルアップし、トレーニング要素・ボクシングパートをプラスしたプログラムです。全身のシェイプアップを目的とした方におすすめです。 | ♥♥♥   |
| Basic jump            | 音楽を楽しみながら、基本のjumpから少しずつレベルアップしていくプログラムです。楽しく跳びたい方におすすめです。                     | ♥♥    |
| Basic jump & workout  | 音楽を楽しみながら、基本のjumpからスタートし、レベルアップしていきます。<br>トレーニング要素をプラスして、効率よく汗がかけるプログラムです。    | ♥♥    |
| Beginner jump         | 基本のjumpを中心に、跳び方を知るプログラムです。初心者の方におすすめです。                                       | ♥     |
| Short Training        | インストラクターオリジナルのトレーニングメニューを15分間行うプログラムです。                                       | ♥     |