ティップネス 駒沢大学 24hours

バーチャルプログラム タイムスケジュール

2021年4月1日時点

	月曜日 Aスタジオ	火曜日 Aスタジオ	水曜日 Aスタジオ	木曜日 Aスタジオ	金曜日 Aスタジオ	土曜日 Aスタジオ	日曜日 Aスタジオ
5:00							
15	BODYPUMP 5:00～5:30	LES MILLS CORE 5:00～5:30	BODYCOMBAT 5:00～5:30	BODYBALANCE 5:00～5:30	BODYPUMP 7:00～7:30	SH'BAM 5:00～5:30	BODYCOMBAT 5:00～5:30
30							
45							
6:00							
15	BODYCOMBAT 6:00～6:30	BODYPUMP 6:00～6:30	BODYBALANCE 6:00～6:30	GRIT CARDIO 6:00～6:30	BODYCOMBAT 6:00～6:30	GRIT CARDIO 6:00～6:30	BODYPUMP 6:00～6:30
30							
45							
7:00							
15	SH'BAM 7:00～7:30	BODYCOMBAT 7:00～7:30	SH'BAM 7:00～7:30	BODYPUMP 7:00～7:30	LES MILLS CORE 7:00～7:30	BODYPUMP 7:00～7:30	BODYBALANCE 7:00～7:30
30							
45							
8:00							
15	BODYBALANCE 8:00～8:30	SH'BAM 8:00～8:30	BODYPUMP 8:00～8:30	SH'BAM 8:00～8:30	BODYBALANCE 8:00～8:30	BODYCOMBAT 8:00～8:30	LES MILLS CORE 8:00～8:30
30							
45							
9:00							
15	GRIT CARDIO 9:00～9:30	BODYBALANCE 9:00～9:30	LES MILLS CORE 9:00～9:30	BODYCOMBAT 9:00～9:30	SH'BAM 9:00～9:30	BODYBALANCE 9:00～9:30	SH'BAM 9:00～9:30
30							

18:00							
15							
30							
45			BODYPUMP 18:30～19:00				
19:00							
15							
30							
45			BODYCOMBAT 19:30～20:00				
20:00							
15							BODYBALANCE 20:00～20:30
30							
45			BODYBALANCE 20:30～21:00				
21:00							
15							LES MILLS CORE 21:00～21:30
30							
45			SH'BAM 21:30～22:00				
22:00							
15						BODYCOMBAT 22:00～22:30	SH'BAM 22:00～22:30
30							
45			BODYPUMP 22:30～23:00				
23:00							
15	BODYCOMBAT 23:00～23:30	BODYBALANCE 23:00～23:30		BODYCOMBAT 23:00～23:30	SH'BAM 23:00～23:30	LES MILLS CORE 23:00～23:30	BODYBALANCE 23:00～23:30
30							
45			BODYCOMBAT 23:30～00:00				
0:00							
15	BODYPUMP 00:00～00:30	SH'BAM 00:00～00:30		BODYBALANCE 00:00～00:30	BODYCOMBAT 00:00～00:30	SH'BAM 00:00～00:30	BODYPUMP 00:00～00:30
30							
45			LES MILLS CORE 00:30～1:00				
1:00							
15	BODYBALANCE 1:00～1:30	BODYPUMP 1:00～1:30		LES MILLS CORE 1:00～1:30	BODYPUMP 1:00～1:30	GRIT CARDIO 1:00～1:30	BODYCOMBAT 1:00～1:30
30							
45							
2:00							