

2020年 Bスタジオスケジュール シムトレ 約15分 パーチャル RPM・SPRINT 30分 TRIP 45分

	12月21日 月曜	12月22日 火曜	12月23日 水曜	12月24日 木曜	12月25日 金曜	12月26日 土曜	12月27日 日曜	12月28日 月曜	12月29日 火曜
--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

●パーチャルレッスンについて
 はRPM
 はSPRINT
 はTRIP

パーチャルレッスン受講について
 GYMトレの前後は
 パーチャルレッスンはございません。
 ※上記以外は常時パーチャルレッスン流れています

●各時間15分前よりGYMトレ募集開始。(先着順)
 ●GYMトレ定員6名

GYMトレ・レッスン中の
 途中参加・退場はご遠慮ください

7:00	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~		7:00~	7:00~	7:00~	
:30	7:30~	7:30~	7:30~	7:30~		7:45~	7:30~	7:30~	
8:00	8:00~	8:00~	8:00~	8:15~		8:15~	8:00~	8:00~	
:30	8:30~	8:30~	8:30~	8:45~		8:45~	8:30~	8:30~	
9:00	9:00~	9:15~	9:00~	9:15~		9:15~	9:00~	9:00~	
:30	9:30~	9:45~	9:30~			9:45~	9:30~		
10:00	10:00~	10:15~	10:00~	かんたん サーキット 10:00~10:15		10:15~	10:00~	下半身 10:00~10:15	10:00~
:30	10:30~	10:45~	10:30~	10:30~		10:45~	10:45~	10:30~	10:45~
11:00	11:00~	11:15~	11:00~	11:00~		11:15~		11:00~	11:15~
:30	11:30~	11:45~	11:30~	11:45~		11:45~	上半身 11:30~11:45	11:30~	11:45~
12:00	12:00~	12:15~	12:00~	12:15~		12:15~	12:00~	12:00~	12:15~
:30	12:30~	12:45~	12:30~	12:45~		12:45~	12:30~	12:30~	12:45~
13:00	13:00~	13:15~	13:00~	13:15~		13:15~	13:00~	13:15~	13:15~
:30	13:30~	13:45~	13:30~	13:45~		13:45~	13:30~	13:15~	13:45~
14:00	14:00~	14:30~	14:00~	かんたん サーキット 14:00~14:15		14:30~	14:00~	かんたん サーキット 14:00~14:15	14:15~
:30	14:30~	14:30~	14:30~	14:30~		14:30~	14:30~	14:30~	14:45~
15:00	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~		15:00~	15:00~	15:00~	15:15~
:30	15:30~	15:30~	15:30~	15:30~		15:30~	15:30~	15:30~	15:45~
16:00	16:00~	16:00~	16:00~	16:00~		16:00~	16:00~	16:00~	16:15~
:30	16:30~	16:30~	16:30~	16:30~		16:30~	16:30~	16:30~	16:45~
17:00	17:00~	17:00~	17:00~	17:00~		17:00~	17:00~	17:15~	17:15~
:30	17:30~	17:30~	17:30~	17:30~		17:30~	17:30~	17:45~	17:45~
18:00	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~		18:00~	18:00~	18:15~	18:15~
:30	18:30~	18:30~	18:30~	18:30~		18:30~		18:15~	18:45~
19:00	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~		19:00~		19:00~	19:30~
:30	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~		19:30~		19:30~	19:30~
20:00	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~		20:00~		20:00~	20:00~
:30	20:30~	20:30~	20:45~	20:30~				20:30~	20:30~
21:00	21:00~	21:00~	21:15~	21:00~				21:00~	21:00~
:30	21:30~	21:30~	21:45~	21:30~				21:30~	
22:00	22:00~	22:00~	22:00~	22:00~				22:00~	

	22.00~	22.00~		22.00~				22.00~	
--	--------	--------	--	--------	--	--	--	--------	--