

Bスタジオ セルフタイム バーチャルスケジュール

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日	DAY TIME
2026年10月～ 8 : 15～10 : 15のスケジュールはこちら。								
						レズミルズコア 30	レズミルズコア 30	
						8 : 15～8 : 45	8 : 15～8 : 45	
						ボディバランス	レズミルズ グリット	
						8 : 45～9 : 15	8 : 45～9 : 15	
	レズミルズコア 30	ボディバランス	レズミルズコア 15		ボディアタック	レズミルズコア 15	ボディバランス	
	9 : 15～9 : 45	9 : 15～9 : 45	9 : 15～9 : 30		9 : 15～9 : 45	9 : 15～9 : 30	9 : 15～9 : 45	
	ボディバランス	レズミルズコア 15	ボディコンバット		レズミルズコア 15	レズミルズダンス	ボディアタック	
	9 : 45～10 : 15	9 : 45～10 : 00	9 : 30～10 : 00		9 : 45～10 : 00	9 : 30～10 : 00	9 : 45～10 : 15	

Bスタジオ セルフタイム バーチャルスケジュール

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日	DAY TIME
2026年4月～ 8 : 15～10 : 15のスケジュールはこちら。								
						レズミルズ グリット	レズミルズコア 30	
						8 : 15～8 : 45	8 : 15～8 : 45	
						ボディバランス	レズミルズ グリット	
						8 : 45～9 : 15	8 : 45～9 : 15	
	レズミルズダンス	ボディバランス	レズミルズコア 15		ボディアタック	レズミルズコア 15	ボディコンバット	
	9 : 15～9 : 45	9 : 15～9 : 45	9 : 15～9 : 30		9 : 15～9 : 45	9 : 15～9 : 30	9 : 15～9 : 45	
	ボディバランス	レズミルズコア 15	ボディコンバット		レズミルズコア 15	レズミルズダンス	ボディアタック	
	9 : 45～10 : 15	9 : 45～10 : 00	9 : 30～10 : 00		9 : 45～10 : 00	9 : 30～10 : 00	9 : 45～10 : 15	