【R4.5.1～】パインスタイル宜野湾バーチャルレッスンプログラム　※数字はレッスン分数です。

	月	火	水	木	金	土	日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
0時	シバム 30	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	エアロ 30	シバム 45	コンバット 60
1時	ピラティス 30	シバム 30	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	エアロ 30	シバム 45
2時	アタック 60	ピラティス 30	シバム 30	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	エアロ 30
3時	バレエ 30	アタック 60	ピラティス 30	シバム 30	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60
4時	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	ピラティス 30	シバム 30	コンバット 60	バレエ 30
5時	シバム 30 ヨガ 20	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	ピラティス 30	シバム 30	コンバット 60
6時	アタック 60	シバム 30 ヨガ 20	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	ピラティス 30	シバム 30
7時	バレエ 30	アタック 60	シバム 30 ヨガ 20	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	ピラティス 30
8時	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	シバム 30 ヨガ 20	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60
9時	シバム 30 エアロ 30	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	シバム 30 ヨガ 20	コンバット 60	バレエ 30
10時	アタック 60	シバム 30 エアロ 30	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	シバム 30 ヨガ 20	コンバット 60
11時							
12時	バレエ 30	アタック 60	シバム 30 エアロ 30	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	シバム 30 ヨガ 20
13時							
14時	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	シバム 30 エアロ 30	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60
15時							
16時	シバム 45	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	シバム 30 エアロ 30	コンバット 60	バレエ 30
17時							
18時	ピラティス 30	シバム 45	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	シバム 30 エアロ 30	コンバット 60
19時							
20時	アタック 60	ピラティス 30	シバム 45	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	シバム 30 エアロ 30
21時	バレエ 30	アタック 60	ピラティス 30	シバム 45	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60
22時	コンバット 60	バレエ 30	アタック 60	ピラティス 30	シバム 45	コンバット 60	バレエ 30
23時							
時半	ヨガ 20	ヨガ 20	ヨガ 20	ヨガ 20	ヨガ 20	ヨガ 20	ヨガ 20
24時							