

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30  ピラティス／ヨガ	00:00~00:30  ヨ ガ	00:00~00:30  コアHIIT	00:00~00:30  ピラティス／ヨガ	00:00~00:30  ヨ ガ	00:00~00:30  キックボクシング	00:00~00:30  ヨ ガ
1:00	1:00~1:30  エアロビクス	1:00~1:30  キックボクシング	1:00~1:30  ヨ ガ	1:00~1:30  ダンスフィットネス	1:00~1:30  キックボクシング	1:00~1:30  ダンスフィットネス	1:00~1:30  ピラティス／ヨガ
2:00	2:00~2:30  究極HIIT	2:00~2:30  コアHIIT	2:00~2:30  ピラティス／ヨガ	2:00~2:30  コアHIIT	2:00~2:30  究極HIIT	2:00~2:30  ヨ ガ	2:00~2:30  キックボクシング
3:00	3:00~3:50  ヨ ガ	3:00~3:50  ダンスフィットネス	3:00~3:50  キックボクシング	3:00~3:50  ヨ ガ	3:00~3:50  ピラティス／ヨガ	3:00~3:50  究極HIIT	3:00~3:50  究極HIIT
4:00	4:00~4:30  キックボクシング	4:00~4:30  究極HIIT	4:00~4:30  究極HIIT	4:00~4:30  エアロビクス	4:00~4:30  コアHIIT	4:00~4:30  キックボクシング	4:00~4:30  ピラティス／ヨガ
5:00	5:00~5:30  ダンスフィットネス	5:00~5:30  ピラティス／ヨガ	5:00~5:30  ヨ ガ	5:00~5:30  究極HIIT	5:00~5:30  ヨ ガ	5:00~5:30  コアHIIT	5:00~5:30  ヨ ガ
6:00	6:00~6:30  ヨ ガ	6:00~6:30  ヨ ガ	6:00~6:30  エアロビクス	6:00~6:30  ヨ ガ	6:00~6:30  ヨ ガ	6:00~6:30  ピラティス／ヨガ	6:00~6:30  ヨ ガ
7:00	7:00~7:30  ピラティス／ヨガ	7:00~7:30  エアロビクス	7:00~7:30  ヨ ガ	7:00~7:30  ピラティス／ヨガ	7:00~7:30  ダンスフィットネス	7:00~7:30  ヨ ガ	7:00~7:30  エアロビクス
8:00	8:00~8:30  コアHIIT	8:00~8:30  ピラティス／ヨガ	8:00~8:30  コアHIIT	8:00~8:30  エアロビクス	8:00~8:30  コアHIIT	8:00~8:30  エアロビクス	8:00~8:30  ピラティス／ヨガ
9:00	9:00~9:30  ピラティス／ヨガ	9:00~9:30  ダンスフィットネス	9:00~9:30  ピラティス／ヨガ	9:00~9:30  ヨ ガ	9:00~9:30  エアロビクス	9:00~9:30  ピラティス／ヨガ	9:00~9:30  コアHIIT
10:00	10:00~10:30  ダンスフィットネス	10:00~10:30  コアHIIT	10:00~10:30  キックボクシング	10:00~10:30  究極HIIT	10:00~10:30  トランポリン	10:00~10:30  キックボクシング	10:00~10:30  ダンスフィットネス
11:00	11:00~11:30  ヨ ガ	11:00~11:30  トランポリン	11:00~11:30  ダンスフィットネス	11:00~11:30  キックボクシング	11:00~11:30  コアHIIT	11:00~11:30  トランポリン	11:00~11:30  究極HIIT
12:00	12:00~12:30  エアロビクス	12:00~12:30  キックボクシング	12:00~12:30  ピラティス／ヨガ	12:00~12:30  ダンスフィットネス	12:00~12:30  ピラティス／ヨガ	12:00~12:30  ダンスフィットネス	12:00~12:30  エアロビクス

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30  キックボクシング	12:45~13:45 YOGA ETSUKO	12:45~13:30 バレトン ETSUKO	13:00~13:45 バレトン Misa	13:00~13:30  キックボクシング	13:00~13:30  エアロビクス	13:00~13:30  トランポリン
14:00	14:00~14:30  究極HIIT	14:00~14:30  トランポリン	14:00~14:30  究極HIIT	14:00~14:30  ピラティス／ヨガ	14:00~14:30  ダンスフィットネス	14:00~14:30  ヨ ガ	14:00~14:30  キックボクシング
15:00	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:45 バレトン Misa	15:00~15:30  コアHIIT	15:00~15:30  キックボクシング	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30  キックボクシング	16:00~16:30  ヨ ガ	16:00~16:30  ダンスフィットネス	16:00~16:30  エアロビクス	16:00~16:30  コアHIIT	16:00~16:30  キックボクシング	16:00~16:30  コアHIIT
17:00	17:00~17:30  ダンスフィットネス	17:00~17:30  ダンスフィットネス	17:00~17:30  究極HIIT	17:00~17:30  トランポリン	17:00~17:30  ピラティス／ヨガ	17:00~17:30  コアHIIT	17:00~17:30  ヨ ガ
18:00	18:00~18:30  コアHIIT	18:00~18:30  究極HIIT	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:45 ZUMBA AKIRA	18:00~18:30  エアロビクス	18:15~19:00 美ボディ エクササイズ YUMI	18:00~18:30  究極HIIT
19:00	19:00~19:30  トランポリン	19:30~20:15 太極拳 22日お休み 三 規	19:00~19:30  エアロビクス	19:00~19:45 Free Baile AKIRA	19:00~19:30  トランポリン	19:15~20:00 Basic Yoga YUMI	19:00~19:30  トランポリン
20:00	20:00~20:30  ヨ ガ	20:30~21:30 ファイティング エクササイズ Konny	20:00~21:00 サルセ-シ ョン MIYUKI	20:00~20:30  ピラティス／ヨガ	20:00~21:00 ファイティング エクササイズ Konny	20:30~21:15 ストレッチポール ETSUKO	20:00~20:30  ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30  ピラティス／ヨガ	21:00~21:30  ヨ ガ	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:45 ストレッチポール Konny	21:30~22:00  エアロビクス	21:00~21:30  トランポリン
22:00	22:00~22:30  ダンスフィットネス	22:00~22:30  エアロビクス	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  究極HIIT	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  キックボクシング
23:00	23:00~23:30  ピラティス／ヨガ	23:00~23:30  キックボクシング	23:00~23:30  ダンスフィットネス	23:00~23:30  コアHIIT	23:00~23:30  ピラティス／ヨガ	23:00~23:30  ヨ ガ	23:00~23:30  ヨ ガ

全てのレッスンは予約不要です。

※インストラクターレッスンの内容は変更する場合があります。その際はメールにて告知致しますのでよろしくお願い致します。