

	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	3:00～3:30  ヨガ	3:00～3:30  ダンスフィットネス	3:00～3:30  キックボクシング	3:00～3:30  ヨガ	3:00～3:30  ピラティス/ヨガ	3:00～3:30  究極HIIT	3:00～3:30  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  ピラティス/ヨガ	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  エアロビクス	6:00～6:30  エアロビクス
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  コアHIIT	7:00～7:30  コアHIIT
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  キックボクシング	8:00～8:30  キックボクシング
9:00	9:00～9:30  ピラティス/ヨガ	9:00～9:45 ストレッチーズ Ayami	9:00～9:45 リフレッシュヨガ AYAMI	9:00～9:45 美筋リリース naoco	9:00～9:45 ヨガ Chihoko	9:00～9:30  ピラティス/ヨガ	9:00～9:30  コアHIIT
10:00	10:00～10:45 ZUMBA MIYUKI	10:00～10:45 Pilates Ayami	10:00～10:45 ボクササイズ MISATO	10:00～10:45 Let's Jump! naoco	10:00～10:45 FIGHT DO MERIAN	10:00～10:45 Let's Jump! naoco ※第1,3,5週開催	10:00～10:30  ダンスフィットネス
11:00	11:00～11:45 ストレッチヨガ MIYUKI	11:00～11:45 corebeauty YUKA	11:00～11:45 ZUMBA MISATO	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  エアロビクス
12:00	12:00～12:30  エアロビクス	12:00～12:30  キックボクシング	12:30～13:15 BODYCOMBAT	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  究極HIIT

13:00	13:00~13:30  キックボクシング		BODYCOMBAT AYUKA	13:00~13:45 ヨガ TOMOMI	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  キックボクシング
14:00	14:00~14:30  トランポリン	13:30~14:15 パレトン haruna 14:30~15:15 Pilates haruna	14:00~14:30  究極HIIT	14:00~14:30  ピラティス/ヨガ	14:00~14:30  エアロビクス	14:00~14:30  ヨガ	14:00~14:30  トランポリン
15:00	15:00~15:45 ハタヨガ AYAMI		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  ピラティス/ヨガ	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  コアHIIT	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  究極HIIT	17:00~17:30  エアロビクス	17:00~17:30  ヨガ
18:00	18:00~18:30  ダンスフィットネス	18:00~18:45 ハタヨガ AYAMI	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:30  ダンスフィットネス	18:00~18:45 ハタヨガ AYAMI	18:00~18:45 BODYCOMBAT AYUKA	18:00~18:45 Let's Jump! naoco
19:00	19:00~19:45 Let's Jump! naoco	19:00~19:45 ボディメイク YUKA	19:00~19:45 港かっぱれ kj	19:00~19:45 ヨガ TOMOMI	19:00~19:30  エアロビクス	19:00~19:30  ダンスフィットネス	19:00~19:45 FIGHT DO MERIAN
20:00	20:00~20:30  キックボクシング	20:00~20:45 エアロビクス YUKA	20:00~20:45 港かっぱれ kj	20:00~20:30  キックボクシング	20:00~20:30  トランポリン	20:00~20:30  トランポリン	20:00~20:30  ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  コアHIIT	21:00~21:30  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  ダンスフィットネス	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  ダンスフィットネス	22:00~22:30  ダンスフィットネス	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  キックボクシング
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