

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	0:00 ~ 0:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	0:00 ~ 0:30 YOGA ヨガ	0:00 ~ 0:30 HYPER C コアHIIT	0:00 ~ 0:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	0:00 ~ 0:30 YOGA ヨガ	0:00 ~ 0:30 FIGHT DO キックボクシング	0:00 ~ 0:30 YOGA ヨガ
1:00	1:00 ~ 1:30 AERO エアロピクス	1:00 ~ 1:30 FIGHT DO キックボクシング	1:00 ~ 1:30 YOGA ヨガ	1:00 ~ 1:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00 ~ 1:30 FIGHT DO キックボクシング	1:00 ~ 1:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00 ~ 1:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ
2:00	2:00 ~ 2:30 ELEVEN 究極HIIT	2:00 ~ 2:30 HYPER C コアHIIT	2:00 ~ 2:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	2:00 ~ 2:30 HYPER C コアHIIT	2:00 ~ 2:30 ELEVEN 究極HIIT	2:00 ~ 2:30 YOGA ヨガ	2:00 ~ 2:30 FIGHT DO キックボクシング
3:00	3:00 ~ 3:30 YOGA ヨガ	3:00 ~ 3:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00 ~ 3:30 FIGHT DO キックボクシング	3:00 ~ 3:30 YOGA ヨガ	3:00 ~ 3:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	3:00 ~ 3:30 ELEVEN 究極HIIT	3:00 ~ 3:30 ELEVEN 究極HIIT
4:00	4:00 ~ 4:30 FIGHT DO キックボクシング	4:00 ~ 4:30 ELEVEN 究極HIIT	4:00 ~ 4:30 ELEVEN 究極HIIT	4:00 ~ 4:30 AERO エアロピクス	4:00 ~ 4:30 HYPER C コアHIIT	4:00 ~ 4:30 FIGHT DO キックボクシング	4:00 ~ 4:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ
5:00	5:00 ~ 5:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00 ~ 5:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	5:00 ~ 5:30 YOGA ヨガ	5:00 ~ 5:30 ELEVEN 究極HIIT	5:00 ~ 5:30 YOGA ヨガ	5:00 ~ 5:30 HYPER C コアHIIT	5:00 ~ 5:30 YOGA ヨガ
6:00	6:00 ~ 6:30 YOGA ヨガ	6:00 ~ 6:30 YOGA ヨガ	6:00 ~ 6:30 AERO エアロピクス	6:00 ~ 6:30 YOGA ヨガ	6:00 ~ 6:30 YOGA ヨガ	6:00 ~ 6:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	6:00 ~ 6:30 YOGA ヨガ
7:00	7:00 ~ 7:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	7:00 ~ 7:30 AERO エアロピクス	7:00 ~ 7:30 YOGA ヨガ	7:00 ~ 7:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	7:00 ~ 7:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00 ~ 7:30 YOGA ヨガ	7:00 ~ 7:30 AERO エアロピクス
8:00	8:00 ~ 8:30 FIGHT DO キックボクシング	8:00 ~ 8:30 ELEVEN 究極HIIT	8:00 ~ 8:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	8:00 ~ 8:30 UBOUND トランポリン	8:00 ~ 8:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	8:00 ~ 8:30 AERO エアロピクス	8:00 ~ 8:30 ELEVEN 究極HIIT
9:00	9:00 ~ 9:30 HYPER C コアHIIT	9:00 ~ 9:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	9:00 ~ 9:30 UBOUND トランポリン	9:00 ~ 9:30 AERO エアロピクス	9:00 ~ 9:30 HYPER C コアHIIT	9:00 ~ 9:30 FIGHT DO キックボクシング	9:00 ~ 9:30 YOGA ヨガ
10:00	10:00 ~ 10:30 AERO	10:00 ~ 10:30 MEGADANZ	10:00 ~ 10:30 FIGHT DO	10:00 ~ 10:30 HYPER C	10:00 ~ 10:30 AERO	10:00 ~ 10:30 YOGA	10:00 ~ 10:30 MEGADANZ
	10:45 - 11:30 バレトン YUU (祝日は休講)	ダンスフィットネス	10:45 - 11:30 姿勢改善ヨガ & ピラティス SAWAKO	コアHIIT	エアロピクス	ヨガ	ダンスフィットネス
11:00		11:00 ~ 11:30 HYPER C コアHIIT		11:00 ~ 11:30 FIGHT DO キックボクシング	11:00 ~ 11:30 UBOUND トランポリン	11:00 ~ 11:30 ELEVEN 究極HIIT	11:00 ~ 11:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
12:00	11:50 - 12:35 ZUMBA YUKI	12:00 ~ 12:30 AERO エアロビクス	12:00 ~ 12:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	12:00 ~ 12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00 ~ 12:30 HYPER C コアHIIT	12:00 ~ 12:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	12:00 ~ 12:30 UBOUND トランポリン
13:00	13:00 ~ 13:30 YOGA ヨガ	13:00 ~ 13:30 UBOUND トランポリン	13:00 ~ 13:30 ELEVEN 究極HIIT	13:00 ~ 13:30 YOGA ヨガ	13:00 - 13:45 バレトン YUU (祝日は休講)	13:00 ~ 13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00 ~ 13:30 AERO エアロビクス
14:00	14:00 ~ 14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00 - 15:00 姿勢改善ヨガ & ピラティス SAWAKO	14:00 ~ 14:30 FIGHT DO キックボクシング	14:00 - 14:45 バレトン 田中ゆかり	14:00 ~ 14:30 AERO エアロビクス	14:00 ~ 14:30 FIGHT DO キックボクシング	14:00 ~ 14:30 YOGA ヨガ
15:00	15:30~16:30 HIPHOP 初級 megyu	休講	15:00 ~ 15:30 HYPER C コアHIIT	15:00 ~ 15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00 ~ 15:30 UBOUND トランポリン	15:00 ~ 15:30 UBOUND トランポリン	15:00 ~ 15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00		16:00 ~ 16:30 YOGA ヨガ	16:00 ~ 16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00 ~ 16:30 AERO エアロビクス	16:00 ~ 16:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	16:00 ~ 16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00 ~ 16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00 ~ 17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00 ~ 17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00 ~ 17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00 ~ 17:30 UBOUND トランポリン	17:00 ~ 17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00 ~ 17:30 AERO エアロビクス	17:00 ~ 17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00 ~ 18:30 AERO エアロビクス	18:00 ~ 18:30 FIGHT DO キックボクシング	18:15~19:00 ボディケア エクササイズ まっさん (第3水曜日休講)	18:00 ~ 18:30 HYPER C	18:00 ~ 18:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	18:00 ~ 18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00 ~ 18:30 UBOUND トランポリン
19:00	19:00 ~ 19:30 HYPER C コアHIIT	19:00 - 19:45 バレトン 田中ゆかり	19:15~20:00 ZUMBA まっさん (第3水曜日休講)	18:45~19:30 フィットネスフラ 友井美保	19:00 ~ 19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00 ~ 19:30 UBOUND トランポリン	19:00 ~ 19:30 FIGHT DO キックボクシング
20:00	20:00 ~ 20:30 UBOUND トランポリン	20:00 - 20:45 リラックスヨガ 田中ゆかり	20:00 ~ 20:30 ELEVEN 究極HIIT	19:45~20:30 ラテンエアロ 友井美保	20:00 ~ 20:30 AERO エアロビクス	20:00 ~ 20:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	20:00 ~ 20:30 UBOUND トランポリン
21:00	21:00 ~ 21:30 UBOUND トランポリン	21:00 ~ 21:30 AERO エアロビクス	21:00 ~ 21:30 UBOUND トランポリン	21:00 ~ 21:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	21:00 ~ 21:30 UBOUND トランポリン	21:00 ~ 21:30 UBOUND トランポリン	21:00 ~ 21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
22:00	22:00 ~ 22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00 ~ 22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00 ~ 22:30 YOGA ヨガ	22:00 ~ 22:30 AERO エアロビクス	22:00 ~ 22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00 ~ 22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00 ~ 22:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ
23:00	23:00 ~ 23:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	23:00 ~ 23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00 ~ 23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00 ~ 23:30 HYPER C コアHIIT	23:00 ~ 23:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	23:00 ~ 23:30 YOGA ヨガ	23:00 ~ 23:30 ELEVEN 究極HIIT