

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  ヨガ	0:00-00:30  コアHIIT	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  ヨガ	0:00-00:30  キックボクシング	0:00-00:30  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  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  ダンスフィットネス	6:00-6:30  キックボクシング	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  トランポリン	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	10:00-11:00  ダンスフィットネス	10:00-10:45 大熊先生 ヨガ	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	11:00-11:45 大熊先生 コア	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	11:00-12:00 kangkong 先生 ダンス	11:00-11:30  トランポリン	11:00-11:30  究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
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  ダンスフィットネス	12:00-12:30  エアロビクス
13:00	13:00-13:30  キックボクシング	13:00-13:30  ダンスフィットネス	13:00-13:30  キックボクシング	13:00-13:30  トランポリン	12:15-13:15 kangkong 先生 ダンス	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  エアロビクス	14:00-14:30  ピラティス/ヨガ	14:00-14:30  ヨガ	14:00-14:30  ダンスフィットネス	14:00-14:30  キックボクシング
15:00	15:00-15:30  ピラティス/ヨガ	15:00-15:30  エアロビクス	15:00-16:00 嶋崎先生 ヨガ	15:00-15:30  キックボクシング	15:00-15:30  コアHIIT	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		16:00-16:45 川俣先生 ZUMBA	16:00-16:30  トランポリン	16:15-17:15 川俣先生 ZUMBA	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	17:00-17:45 川俣先生 STRONG Nation	17:00-17:30  究極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	18:00-18:30  キックボクシング	18:00-18:30  エアロビクス	18:00-18:30  トランポリン	18:00-18:30  究極HIIT
19:00	19:00-19:30  トランポリン	19:00-19:45 大熊先生 ボクササイズ	19:00-19:30  エアロビクス	19:00-20:00 松本先生 ヨガ	19:00-20:00 嶋崎先生 ヨガ	19:00-19:30  ダンスフィットネス	19:00-19:30  トランポリン
20:00	20:00-20:30  キックボクシング	20:00-20:30  ダンスフィットネス	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  究極HIIT	21:00-21:30  ヨガ	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  ダンスフィットネス	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  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  ヨガ	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  キックボクシング	23:00-23:30  ヨガ