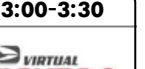
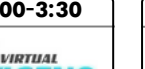
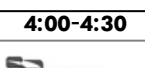
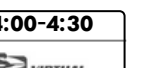
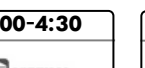
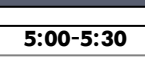
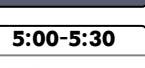
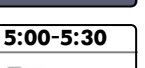
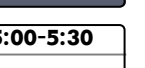
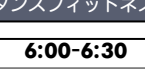
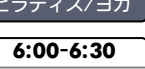
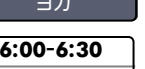
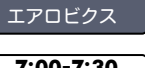
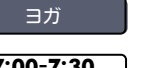
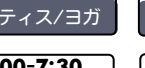
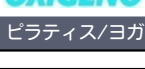


	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-0:30  究極HIIT	0:00-00:30  コアHIIT	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  キックボクシング	0:00-00:30  トランポリン	0:00-00:30  ヨガ
1:00	1:00-1:30  エアロビクス	1:00-1:30  キックボクシング	1:00-1:30  ヨガ	1:00-1:30  ピラティス/ヨガ	1:00-1:30  エアロビクス	1:00-1:30  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  ダンスフィットネス	2:00-2:30  コアHIIT	2:00-2:30  エアロビクス	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  エアロビクス	6:00-6:30  コアHIIT	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ピラティス/ヨガ	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ダンスフィットネス
7:00	7:00-7:30  ピラティス/ヨガ	7:00-7:30  ヨガ	7:00-7:30  エアロビクス	7:00-7:30  エアロビクス	7:00-7:30  ダンスフィットネス	7:00-7:30  究極HIIT	7:00-7:30  エアロビクス
8:00	8:00-8:30  ヨガ	8:00-8:30  ピラティス/ヨガ	8:00-8:30  ヨガ	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  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  キックボクシング	9:00-9:30  ヨガ	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	10:00-10:50 Cora 4 The yoga ERI	10:00-10:50 Cora 4 The yoga ERI	10:00-10:30  究極HIIT	10:00-10:30  ダンスフィットネス	10:00-10:30  究極HIIT	10:00-10:30  キックボクシング
11:00	11:00-11:30  コアHIIT	11:00-11:50 美姿勢ヨガ ERI	11:00-11:50 美姿勢ヨガ ERI	11:00-11:30  ヨガ	11:00-11:30  エアロビクス	11:00-11:30  キックボクシング	11:00-11:30  究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30  キックボクシング	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  ピラティス/ヨガ	12:00-12:30  トランポリン	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  トランポリン	13:00-13:30  ダンスフィットネス	13:00-13:30  ヨガ	13:00-13:30  トランポリン	13:00-13:50 Cora 4 The yoga ERI	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  ヨガ	14:00-14:30  究極HIIT	14:00-14:30  究極HIIT	13:45-14:30 筋膜リリース naoko	14:00-14:50 美姿勢ヨガ ERI	14:00-14:30  ヨガ	14:00-14:30  キックボクシング
15:00	15:00-15:45 ポルトブラ Fumiko	15:00-15:30  トランポリン	15:00-15:30  コアHIIT	14:45-15:30 ベーシックヨガ ※最終週はアロマヨガ naoko	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	16:00-16:45 ストレッチヨガ Fumiko	16:00-16:30  キックボクシング	16:00-16:30  ダンスフィットネス	16:00-16:30  ダンスフィットネス	16:00-16:30  ピラティス/ヨガ	16:00-16:50 美ユーティ Body Wave MAKO	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  究極HIIT	17:00-17:50 ZUMBA MAKO	17:00-17:30  ヨガ
18:00	18:00-18:45 リフレッシュ ヨガ ma-sa	18:00-18:30  究極HIIT	18:00-18:30  トランポリン	18:00-18:30  ピラティス/ヨガ	18:00-18:30  エアロビクス	18:00-18:50 ボクシング エクササイズ MAKO	18:00-18:30  究極HIIT
19:00	19:00-19:30  エアロビクス	19:00-19:30  コアHIIT	19:00-19:45 筋膜リリース naoko	19:00-19:30  エアロビクス	19:00-19:30  ダンスフィットネス	19:00-19:30  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  究極HIIT	20:00-20:30  ピラティス/ヨガ	20:00-20:45 アロマヨガ naoko	20:00-20:30  ダンスフィットネス	20:00-20:30  コアHIIT	20:00-20:30  ヨガ	20:00-20:45 ストレッチ ヨガ ma-sa
21:00	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  コアHIIT	21:00-21:30  ダンスフィットネス	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  ピラティス/ヨガ	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  コアHIIT	22:00-22:30  究極HIIT	22:00-22:30  究極HIIT	22:00-22:30  コアHIIT
23:00	23:00-23:30  ピラティス/ヨガ	23:00-23:30  トランポリン	23:00-23:30  コアHIIT	23:00-23:30  エアロビクス	23:00-23:30  エアロビクス	23:00-23:30  ダンスフィットネス	23:00-23:30  ヨガ