



※12月1日～29日までのスケジュールです

	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 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	11:00-11:45 ベーシックヨガ 北村	11:30-12:15 ゆるチャレヨガ あさ	11:00-11:45 リラックス フローヨガ 北村	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月1日～29日までのスケジュールです

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30  エアロビクス	12:00-12:45 日常リカバリー yoga ※2日は無し あさ	12:30-13:15 REEJAM	12:00-12:45 陰ヨガ 北村	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
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	RIKA	13:00-13:30  トランポリン	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	15:00-15:30  エアロビクス	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  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	17:00-17:30  エアロビクス	17:00-17:30  ヨガ
18:00	18:00-18:30  コアHIIT	18:00-18:45 ベーシックフロー 西澤	18:00-18:30  トランポリン	18:00-18:45 ベーシックフロー 西澤	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	19:00-19:45 ハタヨガ 西澤	19:00-19:30  トランポリン	19:00-19:45 ヴィンヤサ フローヨガ 西澤	19:00-19:30  ダンスフィットネス	19:00-19:30  トランポリン	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	20:00-20:45 デトックスヨガ 西澤	20:00-20:30  ダンスフィットネス	20:00-20:45 陰ヨガ 西澤	20:00-20:30  ピラティス/ヨガ	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  ピラティス/ヨガ	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  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  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