






































































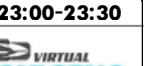




	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	00:00-00:30  エアロビクス	00:00-00:30  キックボクシング	00:00-00:30  ピラティス/ヨガ	00:00-00:30  ダンスフィットネス	00:00-00:30  ピラティス/ヨガ	00:00-00:30  ダンスフィットネス	00:00-00:30  エアロビクス
1:00	01:00-01:30  キックボクシング	01:00-01:30  ダンスフィットネス	01:00-01:30  ヨガ	01:00-01:30  トランポリン	01:00-01:30  キックボクシング	01:00-01:30  エアロビクス	01:00-01:30  トランポリン
2:00	02:00-02:30  究極HIIT	02:00-02:30  トランポリン	02:00-02:30  究極HIIT	02:00-02:30  ピラティス/ヨガ	02:00-02:30  ダンスフィットネス	02:00-02:30  ヨガ	02:00-02:30  キックボクシング
3:00	03:00-03:30  トランポリン	03:00-03:30  エアロビクス	03:00-03:30  コアHIIT	03:00-03:30  キックボクシング	03:00-03:30  トランポリン	03:00-03:30  トランポリン	03:00-03:30  ダンスフィットネス
4:00	04:00-04:30  キックボクシング	04:00-04:30  ヨガ	04:00-04:30  ダンスフィットネス	04:00-04:30  エアロビクス	04:00-04:30  ピラティス/ヨガ	04:00-04:30  キックボクシング	04:00-04:30  コアHIIT
5:00	05:00-05:30  ダンスフィットネス	05:00-05:30  ダンスフィットネス	05:00-05:30  究極HIIT	05:00-05:30  トランポリン	05:00-05:30  究極HIIT	05:00-05:30  エアロビクス	05:00-05:30  ヨガ
6:00	06:00-06:30  コアHIIT	06:00-06:30  究極HIIT	06:00-06:30  トランポリン	06:00-06:30  ピラティス/ヨガ	06:00-06:30  エアロビクス	06:00-06:30  トランポリン	06:00-06:30  究極HIIT
7:00	07:00-07:30  トランポリン	07:00-07:30  トランポリン	07:00-07:30  エアロビクス	07:00-07:30  ダンスフィットネス	07:00-07:30  トランポリン	07:00-07:30  ダンスフィットネス	07:00-07:30  トランポリン
8:00	08:00-08:30  キックボクシング	08:00-08:30  ダンスフィットネス	08:00-08:30  トランポリン	08:00-08:30  ピラティス/ヨガ	08:00-08:30  トランポリン	08:00-08:30  トランポリン	08:00-08:30  ダンスフィットネス
9:00	09:00-09:45 ボクシング ヨガ hara	09:00-09:45 ボクシング ヨガ hara	09:00-09:30  トランポリン	09:00-09:30  トランポリン	09:00-09:30  ダンスフィットネス	09:00-09:30  エアロビクス	09:00-09:30  トランポリン
10:00	10:00-10:45 動作改善 ヨガ hara	10:00-10:45 ストレッチ ヨガ yumi	10:00-10:45 美姿勢ヨガ marika	10:00-10:45 jazzダンス 入門 愛理	10:00-10:45 美姿勢ヨガ marika	10:00-10:30  キックボクシング	10:00-10:30  キックボクシング
11:00	11:00-11:30  ピラティス/ヨガ	11:00-11:45 ヨガトレ yumi	11:00-11:45 ダイエット ヨガ marika	11:00-11:45 jazzダンス 初級 愛理	11:00-11:45 ダイエット ヨガ marika	11:00-11:30  ヨガ	11:00-11:30  ヨガ

	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  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 body conditioning natsuki	13:00-13:30  ダンスフィットネス	13:00-13:30  ヨガ	13:00-13:45 セルフリンパ +ストレッチ junko	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	13:45-14:30 UBOUND natsuki	14:00-14:30  トランポリン	14:00-14:30  究極HIIT	14:00-14:45 初めての ピラティス junko	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	14:50-15:20 UBOUND natsuki	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	15:30-16:00 FlowMusic Yoga natsuki	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	18:00-18:30  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	18:00-18:30  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	19:00-19:30  トランポリン	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  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	20:00-20:30  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  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