

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス	0:00-00:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	0:00-00:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス	0:00-00:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
1:00	1:00-1:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:45 LES MILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	1:00-1:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
2:00	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	2:00-2:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:45 LES MILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:45 LES MILLS DANCE ダンス
3:00	3:00-3:30 LES MILLS DANCE ダンス	3:00-3:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	3:00-3:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	3:00-3:30 LES MILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
4:00	4:00-4:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	4:00-4:45 LES MILLS DANCE ダンス	4:00-4:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	4:00-4:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LES MILLS DANCE ダンス	4:00-4:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
5:00	5:00-5:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:45 LES MILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	5:00-5:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LES MILLS DANCE ダンス
6:00	6:00-6:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス	6:00-6:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス	6:00-6:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
7:00	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
8:00	8:00-8:45 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:30 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	8:00-8:45 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
9:00	9:00-9:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	9:00-9:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	9:00-9:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	9:00-9:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	9:00-9:30 LES MILLS DANCE ダンス
10:00	10:00~10:45 セルフ整体 藤井	10:00~10:45 ハタヨガ MAI	10:00~10:45 HIPHOP Sachiko	10:00~11:00 バランスボール エクササイズ kiyomi	10:00-10:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	10:00~10:50 リラックスヨガ hinano	10:00~10:45 リラックスヨガ ASUKA
11:00	11:00~11:45 フジイズ ブートキャンプ 藤井	11:00~11:45 フローヨガ MAI	11:00~11:45 K-POP Sachiko	11:40-12:10 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	11:00-11:45 LES MILLS DANCE ダンス	11:00-11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	11:00~11:45 ベーシックヨガ ASUKA

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 LES MILLS DANCE ダンス	12:00-12:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	12:00-12:45 LES MILLS DANCE ダンス	12:30-13:15 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	12:00-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	12:00-12:30 LES MILLS DANCE ダンス	12:00-12:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
13:00	13:00-13:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	13:00-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス	13:30-14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	13:00~13:45 ヨガ ASUKA	13:00-13:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス
14:00	14:00-14:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	14:00-14:45 LES MILLS DANCE ダンス	14:00-14:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	14:30-15:15 LES MILLS DANCE ダンス	14:00~14:45 バレエ ASUKA	14:00-14:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	14:00-14:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
15:00	15:00-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	15:00-15:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	15:00-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	15:30-15:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	15:00-15:30 LES MILLS DANCE ダンス	15:00-15:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	15:00-15:45 LES MILLS DANCE ダンス
16:00	16:00-16:45 LES MILLS DANCE ダンス	16:00-16:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	16:00-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	16:00-16:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	16:00~17:00 ヨガ 香菜	16:00-16:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	16:00-16:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
17:00	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:45 LES MILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス	17:00-17:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
18:00	18:00-18:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	18:00-18:45 LES MILLS DANCE ダンス	18:00-18:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス	18:00-18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	18:00~18:50 パワーヨガ hinano	18:00~18:50 美尻ヨガ hinano
19:00	19:00-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	19:00-19:30 LES MILLS DANCE ダンス	19:00-19:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	19:00-19:45 LES MILLS DANCE ダンス	19:00-19:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	19:00-19:45 LES MILLS DANCE ダンス	19:00-19:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
20:00	20:00-20:45 LES MILLS DANCE ダンス	20:00-20:30 LES MILLS DANCE ダンス	20:00-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	20:00-20:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	20:00-20:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	20:00-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	20:00-20:30 LES MILLS DANCE ダンス
21:00	21:00-21:30 LES MILLS DANCE ダンス	21:00-21:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	21:00-21:45 LES MILLS DANCE ダンス	21:00-21:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	21:00-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	21:00-21:45 LES MILLS DANCE ダンス	21:00-21:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
22:00	22:00-22:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	22:00-22:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	22:00-22:30 LES MILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	22:00-22:45 LES MILLS DANCE ダンス	22:00-22:45 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	22:00-22:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
23:00	23:00-23:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	23:00-23:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	23:00-23:45 LES MILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	23:00-23:45 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:45 LES MILLS DANCE ダンス