

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 トランポリン	00:00~00:30 ヨガ	00:00~00:30 コアHIIT	00:00~00:30 ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 ヨガ	00:00~00:30 キックボクシング	00:00~00:30 トランポリン
1:00	1:00~1:30 エアロビクス	1:00~1:30 トランポリン	1:00~1:30 トランポリン	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 コアHIIT
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 トランポリン
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 トランポリン	6:00~6:30 トランポリン	6:00~6:30 ヨガ
7:00	7:00~7:30 トランポリン	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 トランポリン	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 トランポリン	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 休講	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	10:45~11:30 ボディメイク ストレッチ AKI	10:30~11:15 バランスボールエ クササイズ 山口彩花	10:45~11:30 身体調整ヨガ misa	10:45~11:30 シャカダンス AKIRA	11:00~11:30 トランポリン	11:00~11:30 究極HIIT
12:00	12:00~12:30 エアロビクス	11:45~12:30 ZUMBA® AKI	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

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00~13:30 YOGA ヨガ	13:00~13:30 UBOUND トランポリン	13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 AERO エアロビクス	13:00~13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00~14:45 脂肪燃焼 エクササイズ SAYAKA	14:00~14:30 UBOUND トランポリン	14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00~14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00~14:30 YOGA ヨガ	14:00~14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:45 体幹強化ヨガ JUNNA	15:00~15:30 HYPER C コアHIIT	15:00~15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:45 オリジナルヨガ SAYAKA	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 ELEVEN 究極HIIT	16:00~16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00~16:30 AERO エアロビクス	16:00~16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 UBOUND トランポリン	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 AERO エアロビクス	17:00~17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00~18:30 HYPER C コアHIIT	18:00~18:30 YOGA ヨガ	18:00~18:30 UBOUND トランポリン	18:00~18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00~18:30 AERO エアロビクス	18:15~19:00 ZUMBA® MARIO	18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00~19:30 UBOUND トランポリン	19:00~19:45 ZUMBA® MARIO	19:00~19:45 シャカダンス AKIRA	19:00~19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:30 UBOUND トランポリン	休講	19:00~19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00~20:30 FIGHT DO キックボクシング	20:00~20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00~20:30 UBOUND トランポリン	19:45~20:30 体幹強化ヨガ JUNNA	20:00~20:30 UBOUND トランポリン	20:00~20:30 UBOUND トランポリン	20:00~20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 YOGA ヨガ	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00~21:30 AERO エアロビクス	21:00~21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00~22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00~22:30 AERO エアロビクス	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00~22:30 UBOUND トランポリン	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00~23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00~23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00~23:30 UBOUND トランポリン	23:00~23:30 UBOUND トランポリン	23:00~23:30 YOGA ヨガ	23:00~23:30 YOGA ヨガ