


























































































	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30  ピラティス/ヨガ	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  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  トランポリン
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  トランポリン	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  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  トランポリン
10:00	10:00~10:30  ダンスフィットネス	9:40~10:40 メンテナンスヨガ anna	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	ZUMBA Gold きぬちゃん	10:00~10:30  トランポリン	11:00~11:30  ダンスフィットネス	11:00~11:30  キックボクシング	11:00~11:30  コアHIIT	11:00~11:30  トランポリン	11:00~11:30  究極HIIT
12:00	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

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 キックボクシング <b>FIGHT DO</b>	13:00~13:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>	12:50~13:35 ビギナー ピラティス saeko	13:00~13:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	13:00~14:00 リラックスヨガ KAORI	13:00~13:30 エアロビクス <b>AERO</b>	13:00~13:30 トランポリン <b>UBOUND</b>
14:00	14:00~14:30 究極HIIT <b>ELEVEN</b>	14:00~14:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	13:50~14:50 フローヨガ saeko	14:00~14:30 ピラティス/ヨガ <b>OXIGENO</b>	休講	14:00~14:30 ヨガ <b>YOGA</b>	14:00~14:30 キックボクシング <b>FIGHT DO</b>
15:00	15:00~15:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	15:00~15:30 エアロビクス <b>AERO</b>	15:00~15:30 コアHIIT <b>HYPER C</b>	15:00~15:30 キックボクシング <b>FIGHT DO</b>	15:00~15:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	15:00~15:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	15:00~15:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>
16:00	16:00~16:30 キックボクシング <b>FIGHT DO</b>	16:00~16:30 ヨガ <b>YOGA</b>	16:00~16:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>	16:00~16:30 エアロビクス <b>AERO</b>	16:00~16:30 ピラティス/ヨガ <b>OXIGENO</b>	16:00~16:30 キックボクシング <b>FIGHT DO</b>	16:00~16:30 コアHIIT <b>HYPER C</b>
17:00	17:00~17:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>	17:00~17:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>	17:00~17:30 究極HIIT <b>ELEVEN</b>	17:00~17:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	17:00~17:30 究極HIIT <b>ELEVEN</b>	17:00~17:30 エアロビクス <b>AERO</b>	17:00~17:30 ヨガ <b>YOGA</b>
18:00	18:00~18:30 コアHIIT <b>HYPER C</b>	18:00~18:30 究極HIIT <b>ELEVEN</b>	18:00~18:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	18:00~18:30 ピラティス/ヨガ <b>OXIGENO</b>	18:00~18:30 エアロビクス <b>AERO</b>	18:00~18:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	18:00~18:30 究極HIIT <b>ELEVEN</b>
19:00	19:00~19:45 ボディメイク anna	19:00~19:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	19:00~20:00 リフレッシュヨガ KAORI	19:00~19:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>	休講 19:30~20:30 武術・拳法 田上敬久	19:00~19:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>	19:00~19:30 トランポリン <b>UBOUND</b>
20:00	20:00~20:30 キックボクシング <b>FIGHT DO</b>	20:00~20:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>	休講	20:00~20:30 ヨガ <b>YOGA</b>		20:00~20:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	20:00~20:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>
21:00	21:00~21:30 ピラティス/ヨガ <b>OXIGENO</b>	21:00~21:30 トランポリン <b>UBOUND</b>	21:00~21:30 ピラティス/ヨガ <b>OXIGENO</b>	21:00~21:30 ピラティス/ヨガ <b>OXIGENO</b>	21:00~21:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>	21:00~21:30 エアロビクス <b>AERO</b>	21:00~21:30 トランポリン <b>UBOUND</b>
22:00	22:00~22:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>	22:00~22:30 エアロビクス <b>AERO</b>	22:00~22:30 キックボクシング <b>FIGHT DO</b>	22:00~22:30 エアロビクス <b>AERO</b>	22:00~22:30 ピラティス/ヨガ <b>OXIGENO</b>	22:00~22:30 キックボクシング <b>FIGHT DO</b>	22:00~22:30 エアロビクス <b>AERO</b>
23:00	23:00~23:30 ピラティス/ヨガ <b>OXIGENO</b>	23:00~23:30 キックボクシング <b>FIGHT DO</b>	23:00~23:30 ダンスフィットネス <b>MEGADANZ</b>	23:00~23:30 コアHIIT <b>HYPER C</b>	23:00~23:30 エアロビクス <b>AERO</b>	23:00~23:30 ヨガ <b>YOGA</b>	23:00~23:30 ヨガ <b>YOGA</b>

