

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 YOGA ヨガ	00:00~00:30 HYPER C コアHIIT	00:00~00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 YOGA ヨガ	00:00~00:30 FIGHT DO キックボクシング	00:00~00:30 YOGA ヨガ
1:00	1:00~1:30 AERO エアロピクス	1:00~1:30 FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 YOGA ヨガ	1:00~1:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	2:00~2:30 ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 HYPER C コアHIIT	2:00~2:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	2:00~2:30 HYPER C コアHIIT	2:00~2:30 ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 YOGA ヨガ	2:00~2:30 FIGHT DO キックボクシング
3:00	3:00~3:30 YOGA ヨガ	3:00~3:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00~3:30 FIGHT DO キックボクシング	3:00~3:30 YOGA ヨガ	3:00~3:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	3:00~3:30 ELEVEN 究極HIIT	3:00~3:30 ELEVEN 究極HIIT
4:00	4:00~4:30 FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 AERO エアロピクス	4:00~4:30 HYPER C コアHIIT	4:00~4:30 FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	5:00~5:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00~5:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	5:00~5:30 YOGA ヨガ	5:00~5:30 ELEVEN 究極HIIT	5:00~5:30 YOGA ヨガ	5:00~5:30 HYPER C コアHIIT	5:00~5:30 YOGA ヨガ
6:00	6:00~6:30 YOGA ヨガ	6:00~6:30 YOGA ヨガ	6:00~6:30 AERO エアロピクス	6:00~6:30 YOGA ヨガ	6:00~6:30 YOGA ヨガ	6:00~6:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	6:00~6:30 YOGA ヨガ
7:00	7:00~7:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00~7:30 AERO エアロピクス	7:00~7:30 YOGA ヨガ	7:00~7:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00~7:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00~7:30 YOGA ヨガ	7:00~7:30 AERO エアロピクス
8:00	8:00~8:30 HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 AERO エアロピクス	8:00~8:30 HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 AERO エアロピクス	8:00~8:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	9:00~9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00~9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 YOGA ヨガ	9:00~9:30 AERO エアロピクス	9:00~9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 HYPER C コアHIIT
10:00	10:00~10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00~10:45 歪み改善ヨガ YURI	10:00~10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 ELEVEN 究極HIIT	10:00~10:30 UBOUND トランポリン	10:00~10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	10:45~11:45 ボディメイク ピラティス ERI	11:00~11:45 ZUMBA Yuko(ゆーこりん)	10:45~11:30 美ボディメイク Yuko(ゆーこりん)	10:45~11:30 ハタヨガフロー MIKIKO	11:00~11:30 HYPER C コアHIIT	11:00~11:30 UBOUND トランポリン	11:00~11:30 ELEVEN 究極HIIT
12:00	12:00~12:30 AERO エアロピクス	12:00~12:30 FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	11:45~12:30 筋膜リリース ほぐしヨガ saeko	12:00~12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 AERO エアロピクス

13:00	13:00~13:30 キックボクシング FIGHT DO	13:00~13:45 BODYBALANCE HITOMI	13:00~13:30 ヨガ VIRTUAL YOGA	13:00~13:30 トランポリン UBOUND	13:00~13:30 キックボクシング FIGHT DO	13:00~13:45 BODYBALANCE HITOMI	13:00~13:30 トランポリン UBOUND
14:00	14:00~14:30 究極HIIT ELEVEN	14:00~14:30 トランポリン UBOUND	14:00~14:30 究極HIIT ELEVEN	14:00~14:30 ピラティス/ヨガ OXIGENO	14:00~14:30 ダンスフィットネス MEGADANZ	14:00~14:30 ヨガ YOGA	14:00~14:30 キックボクシング FIGHT DO
15:00	15:00~15:30 トランポリン UBOUND	15:00~15:30 エアロビクス AERO	15:00~15:30 コアHIIT HYPER C	15:00~15:30 キックボクシング FIGHT DO	15:00~15:30 トランポリン UBOUND	15:00~15:30 トランポリン UBOUND	15:00~15:30 ダンスフィットネス MEGADANZ
16:00	16:00~16:30 キックボクシング FIGHT DO	16:00~16:30 ヨガ YOGA	16:00~16:30 ダンスフィットネス MEGADANZ	16:00~16:30 エアロビクス AERO	16:00~16:30 ピラティス/ヨガ OXIGENO	16:00~16:30 キックボクシング FIGHT DO	16:00~16:30 コアHIIT HYPER C
17:00	17:00~17:30 ダンスフィットネス MEGADANZ	17:00~17:30 ダンスフィットネス MEGADANZ	17:00~17:30 トランポリン UBOUND	17:00~17:30 トランポリン UBOUND	17:00~17:30 究極HIIT ELEVEN	17:00~17:30 エアロビクス AERO	17:00~17:30 ヨガ YOGA
18:00	18:00~18:30 コアHIIT HYPER C	18:00~18:30 究極HIIT ELEVEN	18:00~18:30 トランポリン UBOUND	18:00~18:30 ピラティス/ヨガ OXIGENO	18:00~18:30 エアロビクス AERO	18:00~18:30 脂肪燃焼ピラティス ERI	18:00~18:30 究極HIIT ELEVEN
19:00	19:00~19:30 トランポリン UBOUND	19:00~19:30 トランポリン UBOUND	19:00~19:45 脂肪燃焼ピラティス ERI	19:00~19:45 スリムアップヨガ YURI	19:00~19:30 姿勢改善ポール コンディション Yuko(ゆーこりん)	18:45~19:30 ダンスエクササイズ ERI	19:00~19:30 トランポリン UBOUND
20:00	20:00~20:45 肩こり解消ヨガ MIKIKO	20:30~21:00 BODYCOMBAT 30 恒川	20:00~20:30 トランポリン UBOUND	20:00~20:45 ZUMBA Yuko(ゆーこりん)	19:45~20:30 ZUMBA Yuko(ゆーこりん)	20:00~20:30 トランポリン UBOUND	20:00~20:30 ダンスフィットネス MEGADANZ
21:00	21:00~21:30 トランポリン UBOUND		21:00~21:30 トランポリン UBOUND	21:00~21:30 トランポリン UBOUND	21:00~21:30 ダンスフィットネス MEGADANZ	20:30~21:15 BODYCOMBAT45 恒川	21:00~21:30 トランポリン UBOUND
22:00	22:00~22:30 ダンスフィットネス MEGADANZ	22:00~22:30 エアロビクス AERO	22:00~22:30 キックボクシング FIGHT DO	22:00~22:30 キックボクシング FIGHT DO	22:00~22:30 究極HIIT ELEVEN	21:30~22:00 BODYBALANCE 恒川	22:00~22:30 キックボクシング FIGHT DO
23:00	23:00~23:30 ピラティス/ヨガ OXIGENO	23:00~23:30 キックボクシング FIGHT DO	23:00~23:30 ダンスフィットネス MEGADANZ	23:00~23:30 コアHIIT HYPER C	23:00~23:30 ピラティス/ヨガ OXIGENO	22:00~22:30 休講	23:00~23:30 ヨガ YOGA

