

	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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 エアロビクス
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 エアロビクス	8:00~8:30 HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 AERO エアロビクス	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 エアロビクス	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 心穏やか フローヨガ SUZU	10:00~10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:45 心穏やか フローヨガ SUZU	10:00~10:45 初めてのピラティス AI	10:00~10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:45 POP PILATES akko
11:00	11:00~11:30 YOGA ヨガ	11:00~11:45 やさしいピラティス AI	11:00~00:00 MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00~11:45 やさしいピラティス AI	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 エアロビクス	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	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	12:00~12:30 AERO エアロビクス

13:00	13:00~13:30 キックボクシング FIGHT DO	13:00~13:30 ダンスフィットネス MEGADANZ	13:00~13:45 バランスボール MISA	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	13:00~13:30 エアロビクス AERO	13:00~13:30 トランポリン UBOUND
14:00	14:00~14:45 バレトン ~ソールンセシス~ 真理	14:00~14:30 トランポリン UBOUND	14:00~14:45 STRONG NATION MISA	14:00~14:30 ピラティス/ヨガ OXIGENO	14:00~14:45 スタイルアップヨガ ヒロコ	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	15:00~15:45 ほぐしヨガ ヒロコ	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 究極HIIT ELEVEN	17:00~17:30 トランポリン UBOUND	17:00~17:30 究極HIIT ELEVEN	17:00~17:45 めぐりを促す ヨガ ma-sa	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	18:00~18:45 コントロールヨガ ma-sa	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 バレトン ~スタンディングフロ~ 真理	19:00~19:30 ダンスフィットネス MEGADANZ	19:00~19:30 トランポリン UBOUND	19:00~19:30 ダンスフィットネス MEGADANZ	19:00~19:30 トランポリン UBOUND
20:00	20:00~20:30 キックボクシング FIGHT DO	19:30~20:15 バレトン shoko	20:00~20:30 トランポリン UBOUND	20:00~20:30 ピラティス/ヨガ OXIGENO	20:00~20:45 リラックスヨガ 真理	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	20:30~21:30 肩甲骨ヨガ ヒロコ	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	21:00~21:30 エアロビクス AERO	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	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
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	23:00~23:30 ヨガ YOGA	23:00~23:30 ヨガ YOGA

