



# 【 穂積店レッスンスケジュール① 】

	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	10:00~10:30 HYPER C コアHIIT	10:00~10:30 休講	10:00~10:30 ELEVEN 究極HIIT	10:00~10:30 UBOUND トランポリン	10:30~11:00 エナジーフロー ヨガ JURIA	10:00~10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00~11:30 YOGA ヨガ	11:00~11:30 UBOUND トランポリン	10:30~11:15 エナジーフロー ヨガ JURIA	10:30~11:15 ZUMBA yuki	11:00~11:30 HYPER C コアHIIT	休講	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

# 【 穂積店レッスンスケジュール② 】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	13:00~13:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	13:00~13:30 <b>YOGA</b> ヨガ	13:00~13:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	13:00~13:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	13:00~13:30 <b>AERO</b> エアロビクス	13:00~13:30 <b>UBOUND</b> トランポリン
14:00	14:00~14:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	14:00~14:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	14:00~14:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	14:00~14:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	14:00~14:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	14:00~14:30 <b>YOGA</b> ヨガ	14:00~14:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング
15:00	15:00~15:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	15:00~15:30 <b>AERO</b> エアロビクス	15:00~15:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	15:00~15:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	15:00~15:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	15:00~16:00 リフレッシュ フローヨガ miki	15:00~15:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	16:00~16:30 <b>YOGA</b> ヨガ	16:00~16:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	16:00~16:30 <b>AERO</b> エアロビクス	16:00~16:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	16:00~16:30 休講	16:00~16:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT
17:00	17:00~17:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	17:00~17:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	17:00~17:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	17:00~17:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	17:00~17:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	17:00~17:30 <b>AERO</b> エアロビクス	17:00~17:30 <b>YOGA</b> ヨガ
18:00	18:00~18:45 デトックスヨガ miki	18:00~18:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	18:00~18:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	18:00~18:45 優しい トランポリン HANAЕ	18:00~18:45 からだパー® HANAЕ	18:00~18:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	18:00~18:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT
19:00	19:00~19:45 ZUMBA yuki	19:00~19:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	19:00~19:45 デトックスヨガ miki	19:00~19:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	19:00~19:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	19:00~19:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	19:00~19:30 <b>UBOUND</b> トランポリン
20:00	20:00~20:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	20:00~20:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	19:00~19:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	20:00~20:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	20:00~20:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	20:00~20:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	20:00~20:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	21:00~21:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	21:00~21:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	21:00~21:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	21:00~21:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	21:00~21:30 <b>AERO</b> エアロビクス	21:00~21:30 <b>UBOUND</b> トランポリン
22:00	22:00~22:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	22:00~22:30 <b>AERO</b> エアロビクス	22:00~22:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	22:00~22:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	22:00~22:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	22:00~22:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	22:00~22:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング
23:00	23:00~23:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	23:00~23:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	23:00~23:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	23:00~23:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 <b>YOGA</b> ヨガ	23:00~23:30 <b>YOGA</b> ヨガ

