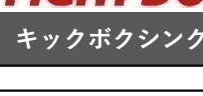


	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00～00:30  ピラティス/ヨガ	00:00～00:30  ヨガ	00:00～00:30  コアHIIT	00:00～00:30  ピラティス/ヨガ	00:00～00:30  ヨガ	00:00～00:30  キックボクシング	00:00～00:30  ヨガ
1:00	1:00～1:30  エアロビクス	1:00～1:30  キックボクシング	1:00～1:30  ヨガ	1:00～1:30  ダンスフィットネス	1:00～1:30  キックボクシング	1:00～1:30  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  ヨガ
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  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  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  ヨガ	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	10:00～10:45 優しい トランポリン HANAЕ	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	11:00～11:30  ヨガ	11:00～11:45 カラダバー® HANAЕ	10:30～11:30 朝のフローYoga KAORI	11:00～11:30  キックボクシング	10:45～11:45 整えるピラティス TAKAKO	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	13:00~13:30  ダンスフィットネス	13:00~13:30  ヨガ	13:00~13:30  トランポリン	13:00~13:30  キックボクシング	13:00~13:30  エアロビクス	13:00~13:30  トランポリン
14:00	14:00~14:30  究極HIIT	13:30~14:30 Balance ball MACHAKO	14:00~14:30  究極HIIT	13:30~14:30 Balance ball MACHAKO	13:30~14:30 全身ストレッチ Yoga KAORI	14:00~14:30  ヨガ	14:00~14:30  キックボクシング
15:00	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  エアロビクス	15:00~15:30  コアHIIT	15:00~15:30  キックボクシング	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  トランポリン	15:00~15:30  ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30  コアHIIT	16:00~16:30  ヨガ	16:00~16:30  ダンスフィットネス	16:00~16:30  エアロビクス	16:00~16:30  ピラティス/ヨガ	16:15~17:00 キックボクシング AI	16:00~16:30  コアHIIT
17:00	17:00~17:30  ダンスフィットネス	17:00~17:30  ダンスフィットネス	17:00~17:30  究極HIIT	17:00~17:30  トランポリン	17:00~17:30  究極HIIT	※第2.4に限る	17:00~17:30  ヨガ
18:00	18:00~18:30  キックボクシング	18:00~18:30  究極HIIT	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:30  ピラティス/ヨガ	18:00~18:30  エアロビクス	17:30~18:15 Easy Hip Hop AI	18:00~18:30  究極HIIT
19:00	19:00~19:30  トランポリン	19:00~20:00 アロマ リラックスヨガ MISATO	18:30~19:15 Easy Hip Hop AI	19:00~19:30  キックボクシング	19:00~19:30  トランポリン	19:00~19:30  ダンスフィットネス	19:00~19:30  トランポリン
20:00	19:45~20:45 ヨガリラックス TAKAKO	休講	20:00~20:30  ヨガ	19:45~20:30 HANA E ※プログラム詳細有	20:00~20:30  キックボクシング	20:00~20:30  トランポリン	20:00~20:30  キックボクシング
21:00	21:00~21:30  キックボクシング	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  トランポリン	20:45~21:30 カラダバー® HANA E	21:00~21:30  ダンスフィットネス	21:00~21:30  エアロビクス	21:00~21:30  ピラティス/ヨガ
22:00	22:00~22:30  ダンスフィットネス	22:00~22:30  エアロビクス	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  ダンスフィットネス	22:00~22:30  究極HIIT	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  ダンスフィットネス
23:00	23:00~23:30  ピラティス/ヨガ	23:00~23:30  キックボクシング	23:00~23:30  ダンスフィットネス	23:00~23:30  コアHIIT	23:00~23:30  ピラティス/ヨガ	23:00~23:30  ヨガ	23:00~23:30  ヨガ

※プログラム詳細

第1.3.5週 木曜

penalty box@

第2.4週 木曜

美尻トレーニング

FIT-AERO

