

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  ヨガ	0:00-00:30  コアHIIT	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  ヨガ	0:00-00:30  キックボクシング	0:00-00:30  ヨガ
1:00	1:00-1:30  エアロピクス	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  エアロピクス	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  エアロピクス	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  エアロピクス	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  エアロピクス
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  エアロピクス	8:00-8:30  コアHIIT	8:00-8:30  エアロピクス	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  エアロピクス	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  コアHIIT
10:00	10:15-11:15 ルーシーダットン カズエ	10:00-10:30  コアHIIT	10:15-11:00 HIPHOPダンス SETSUKO	10:15-11:15 ヨガニードラ 有美	10:15-11:15 社交ダンス フィット 横瀬ひろみ	10:15-11:00 ヴィンヤサ フローヨガ KIMIKO	10:00-10:30  ダンスフィットネス
11:00	11:30-12:15 ストレッチ 調整クラス カズエ	11:00-12:00 リラックス ヨガ カズエ	11:30-12:30 ポップ ピラティス akiko		11:30-12:30 はじめての 社交ダンス 横瀬ひろみ	11:15-12:15 SUPNESS (サップネス) KIMIKO	11:00-11:30  究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00				12:00-12:30  ダンスフィットネス			12:00-12:30  エアロピクス
13:00	13:00-13:45 美姿勢ヨガ eri	13:00-14:00 ボディメイク ピラティス akiko	13:00-13:30  ヨガ	13:00-13:45 HIPHOPダンス SETSUKO	13:00-14:00 コンディショニング ヨガ カズエ	13:00-13:45 社交ダンス フィット 横瀬ひろみ	13:00-13:30  トランポリン
14:00	14:00-14:45 リラックス フローヨガ eri		14:00-14:30  究極HIIT	14:00-14:30  ピラティス/ヨガ		14:00-14:45 はじめての 社交ダンス 横瀬ひろみ	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  エアロピクス	15:00-15:30  コアHIIT	15:00-15:45 ハタフロー ヨガ eri	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  キックボクシング	16:00-16:30  ヨガ	16:00-16:30  ダンスフィットネス	16:00-16:45 疲労回復 ヨガ eri	16:00-16:30  ピラティス/ヨガ	16:00-16:30  キックボクシング	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	17:00-17:30  エアロピクス	17:00-17:30  ヨガ
18:00	18:00-18:30  コアHIIT	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  エアロピクス	18:00-18:30  トランポリン	18:00-18:30  究極HIIT
19:00	19:00-20:00 ヨガニードラ 有美	19:00-19:30  トランポリン	19:00-20:00 SUPNESS (サップネス) KIMIKO	19:00-20:00 ポップ ピラティス akiko	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		19:45-20:30 HIPHOPダンス SETSUKO	20:15-21:15 ヨガニードラ 有美		19:45-20:45 SUPNESS (サップネス) KIMIKO	20:00-20:30  トランポリン	20:00-20:30  ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  ピラティス/ヨガ		21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  ダンスフィットネス	21:00-21:30  エアロピクス	21:00-21:30  トランポリン
22:00	22:00-22:30  ダンスフィットネス	22:00-22:30  エアロピクス	22:00-22:30  キックボクシング	22:00-22:30  キックボクシング	22:00-22:30  究極HIIT	22:00-22:30  キックボクシング	22:00-22:30  キックボクシング
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