

|       | Monday                               | Tuesday                             | Wednesday                                                                  | Thursday                             | Friday                             | Saturday                             | Sunday                               |
|-------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 0:00  | 00:00~00:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 00:00~00:30<br>YOGA<br>ヨガ           | 00:00~00:30<br>HYPER C<br>コアHIIT                                           | 00:00~00:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 00:00~00:30<br>YOGA<br>ヨガ          | 00:00~00:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング  | 00:00~00:30<br>YOGA<br>ヨガ            |
| 1:00  | 1:00~1:30<br>AERO<br>エアロビクス          | 1:00~1:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング   | 1:00~1:30<br>YOGA<br>ヨガ                                                    | 1:00~1:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス   | 1:00~1:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング  | 1:00~1:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス   | 1:00~1:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     |
| 2:00  | 2:00~2:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT        | 2:00~2:30<br>HYPER C<br>コアHIIT      | 2:00~2:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ                                           | 2:00~2:30<br>HYPER C<br>コアHIIT       | 2:00~2:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT      | 2:00~2:30<br>YOGA<br>ヨガ              | 2:00~2:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング    |
| 3:00  | 3:00~3:30<br>YOGA<br>ヨガ              | 3:00~3:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス  | 3:00~3:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング                                          | 3:00~3:30<br>YOGA<br>ヨガ              | 3:00~3:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 3:00~3:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT        | 3:00~3:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT        |
| 4:00  | 4:00~4:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング    | 4:00~4:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT       | 4:00~4:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT                                              | 4:00~4:30<br>AERO<br>エアロビクス          | 4:00~4:30<br>HYPER C<br>コアHIIT     | 4:00~4:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング    | 4:00~4:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     |
| 5:00  | 5:00~5:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス   | 5:00~5:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ    | 5:00~5:30<br>YOGA<br>ヨガ                                                    | 5:00~5:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT        | 5:00~5:30<br>YOGA<br>ヨガ            | 5:00~5:30<br>HYPER C<br>コアHIIT       | 5:00~5:30<br>YOGA<br>ヨガ              |
| 6:00  | 6:00~6:30<br>YOGA<br>ヨガ              | 6:00~6:30<br>YOGA<br>ヨガ             | 6:00~6:30<br>AERO<br>エアロビクス                                                | 6:00~6:30<br>YOGA<br>ヨガ              | 6:00~6:30<br>YOGA<br>ヨガ            | 6:00~6:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 6:00~6:30<br>YOGA<br>ヨガ              |
| 7:00  | 7:00~7:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 7:00~7:30<br>AERO<br>エアロビクス         | 7:00~7:30<br>YOGA<br>ヨガ                                                    | 7:00~7:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 7:00~7:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 7:00~7:30<br>YOGA<br>ヨガ              | 7:00~7:30<br>AERO<br>エアロビクス          |
| 8:00  | 8:00~8:30<br>HYPER C<br>コアHIIT       | 8:00~8:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ    | 8:00~8:30<br>HYPER C<br>コアHIIT                                             | 8:00~8:30<br>AERO<br>エアロビクス          | 8:00~8:30<br>HYPER C<br>コアHIIT     | 8:00~8:30<br>AERO<br>エアロビクス          | 8:00~8:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     |
| 9:00  | 9:00~9:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 9:00~9:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス  | 9:00~9:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ                                           | 9:00~9:30<br>YOGA<br>ヨガ              | 9:00~9:30<br>AERO<br>エアロビクス        | 9:00~9:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 9:00~9:30<br>HYPER C<br>コアHIIT       |
| 10:00 | 10:00~10:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 10:00~10:30<br>HYPER C<br>コアHIIT    | 10:00~10:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング                                        | 10:00~10:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT      | 10:00~10:30<br>UBOUND<br>トランポリン    | 10:00~10:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング  | 10:00~10:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス |
| 11:00 | 10:45~11:30<br>バレトン<br>YUU           | 11:00~11:30<br>UBOUND<br>トランポリン     | 10:45~11:30<br>姿勢改善ヨガ<br>&ピラティス<br>SAWAKO<br>11:45~12:30<br>ハタヨガ<br>SAWAKO | 11:00~11:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング  | 11:00~11:30<br>HYPER C<br>コアHIIT   | 11:00~11:30<br>UBOUND<br>トランポリン      | 11:00~11:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT      |
| 12:00 | 12:00~12:30<br>AERO<br>エアロビクス        | 12:00~12:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング | 12:00~12:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス                                       | 12:00~12:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 12:00~12:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ | 12:00~12:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 12:00~12:30<br>AERO<br>エアロビクス        |

|       | Monday                                                                                                          | Tuesday                                                                                                        | Wednesday                                                                                                       | Thursday                                                                                                        | Friday                                                                                                           | Saturday                                                                                                          | Sunday                                                                                                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:00 | 13:00~13:30<br><br>キックボクシング    | 13:00~13:30<br><br>ダンスフィットネス  | 13:00~13:30<br><br>ヨガ          | 13:00~13:30<br><br>トランポリン      | 13:00~13:45<br>バレトン<br>YUU                                                                                       | 13:00~13:30<br><br>エアロビクス      | 13:00~13:30<br><br>トランポリン      |
| 14:00 | 14:00~14:30<br><br>究極HIIT      | 14:00~15:00<br>姿勢改善ヨガ<br>&ピラティス<br>SAWAKO                                                                      | 14:00~14:45<br>バレトン<br>田中ゆかり                                                                                    | 14:00~14:45<br>バレトン<br>田中ゆかり                                                                                    | 14:00~14:30<br><br>ダンスフィットネス   | 14:00~14:30<br><br>ヨガ          | 14:00~14:30<br><br>キックボクシング    |
| 15:00 | 15:00~15:30<br><br>トランポリン      | 15:00~15:30<br>休講                                                                                              | 15:00~15:30<br><br>コアHIIT      | 15:00~15:30<br><br>キックボクシング    | 15:00~15:30<br><br>トランポリン      | 15:00~15:30<br><br>トランポリン      | 15:00~15:30<br><br>ダンスフィットネス   |
| 16:00 | 16:00~16:30<br><br>キックボクシング    | 16:00~16:30<br><br>ヨガ         | 16:00~16:30<br><br>ダンスフィットネス   | 16:00~16:30<br><br>エアロビクス      | 16:00~16:30<br><br>ピラティス/ヨガ    | 16:00~16:30<br><br>キックボクシング    | 16:00~16:30<br><br>コアHIIT      |
| 17:00 | 17:00~17:30<br><br>ダンスフィットネス   | 17:00~17:30<br><br>ダンスフィットネス  | 17:00~17:30<br><br>究極HIIT      | 17:00~17:30<br><br>トランポリン      | 17:00~17:30<br><br>究極HIIT      | 17:00~17:30<br><br>エアロビクス      | 17:00~17:30<br><br>ヨガ          |
| 18:00 | 18:00~18:30<br><br>コアHIIT    | 18:00~18:30<br><br>究極HIIT   | 18:00~18:30<br><br>トランポリン    | 18:00~18:30<br><br>ピラティス/ヨガ  | 18:00~18:30<br><br>エアロビクス    | 18:00~18:30<br><br>トランポリン    | 18:00~18:30<br><br>究極HIIT    |
| 19:00 | 19:00~19:30<br><br>トランポリン    | 19:00~19:45<br>バレトン<br>田中ゆかり                                                                                   | 19:00~19:30<br><br>エアロビクス    | 19:00~19:30<br><br>ダンスフィットネス | 19:00~19:30<br><br>トランポリン    | 19:00~19:30<br><br>ダンスフィットネス | 19:00~19:30<br><br>トランポリン    |
| 20:00 | 20:00~20:30<br><br>キックボクシング  | 20:00~20:45<br>リラックスヨガ<br>田中ゆかり                                                                                | 19:00~19:30<br><br>トランポリン    | 20:00~20:30<br><br>ピラティス/ヨガ  | 20:00~20:30<br><br>トランポリン    | 20:00~20:30<br><br>トランポリン    | 20:00~20:30<br><br>ダンスフィットネス |
| 21:00 | 21:00~21:30<br><br>トランポリン    | 21:00~21:30<br><br>トランポリン   | 21:00~21:30<br><br>トランポリン    | 21:00~21:30<br><br>トランポリン    | 21:00~21:30<br><br>ダンスフィットネス | 21:00~21:30<br><br>エアロビクス    | 21:00~21:30<br><br>トランポリン    |
| 22:00 | 22:00~22:30<br><br>ダンスフィットネス | 22:00~22:30<br><br>エアロビクス   | 22:00~22:30<br><br>キックボクシング  | 22:00~22:30<br><br>キックボクシング  | 22:00~22:30<br><br>究極HIIT    | 22:00~22:30<br><br>キックボクシング  | 22:00~22:30<br><br>キックボクシング  |
| 23:00 | 23:00~23:30<br><br>ピラティス/ヨガ  | 23:00~23:30<br><br>キックボクシング | 23:00~23:30<br><br>ダンスフィットネス | 23:00~23:30<br><br>コアHIIT    | 23:00~23:30<br><br>ピラティス/ヨガ  | 23:00~23:30<br><br>ヨガ        | 23:00~23:30<br><br>ヨガ        |

