

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス	0:00-00:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	0:00-00:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	0:00-00:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	0:00-00:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	0:00-00:30 LES MILLS DANCE ダンス
1:00	1:00-1:30 LES MILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	1:00-1:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	1:00-1:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	1:00-1:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	1:00-1:30 LES MILLS DANCE ダンス	1:00-1:30 LES MILLS DANCE ダンス
2:00	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	2:00-2:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	2:00-2:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	2:00-2:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	2:00-2:30 LES MILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LES MILLS DANCE ダンス	2:00-2:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
3:00	3:00-3:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	3:00-3:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	3:00-3:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	3:00-3:30 LES MILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LES MILLS DANCE ダンス	3:00-3:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	3:00-3:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
4:00	4:00-4:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	4:00-4:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	4:00-4:30 LES MILLS DANCE ダンス	4:00-4:30 LES MILLS DANCE ダンス	4:00-4:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	4:00-4:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	4:00-4:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
5:00	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	5:00-5:30 LES MILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LES MILLS DANCE ダンス	5:00-5:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	5:00-5:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	5:00-5:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	5:00-5:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
6:00	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス	6:00-6:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	6:00-6:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	6:00-6:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	6:00-6:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	6:00-6:30 LES MILLS DANCE ダンス
7:00	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	7:00-7:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	7:00-7:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	7:00-7:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス	7:00-7:30 LES MILLS DANCE ダンス
8:00	8:00-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	8:00-8:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	8:00-8:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	8:00-8:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	8:00-8:30 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LES MILLS DANCE ダンス	8:00-8:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
9:00	9:00-9:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	9:00-9:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	9:00-9:30 LES MILLS BODYATTACK 格闘技	9:00~9:45 楽体ストレッチ Aki	9:00-9:30 LES MILLS DANCE ダンス	8:45~9:30 リラックス& リフレッシュヨガ miku	9:00~9:45 朝ヨガ Motoko
10:00	10:00-10:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	10:00~10:45 陰陽ヨガ Motoko	10:00~10:45 朝ヨガ Motoko	10:00~11:00 Let's JUMP Aki	10:00-10:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	9:45~10:30 ベーシック フローヨガ miku	10:00~10:45 BODY BALANCE Motoko
11:00	休講 11:30~12:15 パレトン Riko	11:00~11:45 ZUMBA YUKO	11:00~11:45 BODY BALANCE Motoko	休講	10:30~11:30 陰ヨガ Motoko	11:00-11:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	11:00-11:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO

休講

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00		12:00-12:30 LES MILLS DANCE ダンス	12:00-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	12:00-12:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	12:00~12:45 BODY BALANCE 恒川	12:00-12:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	12:30~13:00 バレトン Riko
13:00	12:30~13:15 ストレッチ&体幹 トレーニング Riko	13:30~14:00 ワークアウトヨガ miku	13:00~14:00 Let's JUMP maiko	13:00-13:30 LES MILLS GRIT CARDIO	13:15~13:45 ピラティスボール Yoko	13:00-13:30 LES MILLS DANCE ダンス	13:15~14:00 ダンスワークアウト Riko
14:00	14:00-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	14:15~15:00 リラックス フロアヨガ miku	14:15~15:00 ZUMBA YUKO	14:00-14:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	14:00~14:45 ピラティス Yoko	14:00-14:30 LES MILLS DANCE ダンス	14:15~15:00 HIP HOP Riko
15:00	14:45~15:30 バレトン MAYA	15:15~15:45 ストレッチ ポールヨガ miku	休講	15:15~16:00 バレトン MAYA	15:00-15:30 LES MILLS DANCE ダンス	15:00-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	休講
16:00	16:00-16:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T		16:00-16:30 LES MILLS DANCE ダンス	16:00-16:30 LES MILLS DANCE ダンス	16:00-16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	16:00-16:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	16:00-16:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
17:00	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LES MILLS DANCE ダンス	17:00-17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	17:00-17:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	17:15~18:00 BODY BALANCE Motoko	17:00-17:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO
18:00	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス	18:00-18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	18:00-18:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	18:00-18:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	18:00-18:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	18:00-18:30 LES MILLS DANCE ダンス
19:00	19:15~20:00 美姿勢ストレッチ JUNNA	19:00~19:45 LesMills Shapes 伊藤優綺	18:45~19:30 優しいフロアヨガ HIROMI	19:10~19:55 BODYCOMBAT45 恒川	19:00~19:45 BODY BALANCE 恒川	18:30~19:15 LesMills Shapes 伊藤優綺	19:00-19:30 LES MILLS DANCE ダンス
20:00	20:15~21:00 パワーヨガ JUNNA	20:00~20:30 BODYCOMBAT 伊藤優綺	19:45~20:30 アクティブ フロアヨガ HIROMI	20:05~20:50 BODYCOMBAT45 恒川	20:00~20:45 BODYCOMBAT45 恒川	19:30~20:00 BODYCOMBAT 伊藤優綺	20:00-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技
21:00	21:00-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	21:00-21:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	21:00-21:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	21:00-21:30 LES MILLS DANCE ダンス	21:00-21:30 LES MILLS DANCE ダンス	21:00-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	21:00-21:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ
22:00	22:00-22:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	22:00-22:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	22:00-22:30 LES MILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LES MILLS DANCE ダンス	22:00-22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	22:00-22:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	22:00-22:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T
23:00	23:00-23:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO	23:00-23:30 LES MILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LES MILLS DANCE ダンス	23:00-23:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技	23:00-23:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ	23:00-23:30 LES MILLS GRIT CARDIO H.I.I.T	23:00-23:30 LES MILLS BODYATTACK CARDIO