

	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  キックボクシング	7:00~7:30  キックボクシング
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  トランポリン	9:00~9:30  コアHIIT
10:00	10:00~10:30  ダンスフィットネス	10:00~10:30  コアHIIT	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	11:00~11:30  トランポリン	11:00~11:30  ダンスフィットネス	11:00~11:30  キックボクシング	10:45~11:30 リンバドレナージュ 鈴木悠真	10:45~11:45 ストレッチクラス MOMOKO	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	12:00~12:45 ダンスワーク MOMOKO	12:00~12:30  エアロビクス

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00~13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	13:00~13:30 UBOUND トランポリン	13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 UBOUND 13:45~14:45 ベーシックヨガ	13:00~13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 UBOUND トランポリン	14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00~14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	naoko	14:00~14:45 FIGHT DO KEN
15:00	15:00~15:30 UBOUND 15:45~16:30 ヨガ& メディテーション naoko	15:00~15:30 AERO エアロビクス	15:00~15:30 HYPER C コアHIIT	15:00~15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:45 アロマヨガ naoko	15:00~15:45 UNGjump KEN
16:00		16:00~16:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	16:00~16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00~16:30 AERO エアロビクス	16:00~16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:45 K-FIGHTING KEN
17:00	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 HYPER C コアHIIT	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 UBOUND トランポリン	17:00~17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00~18:30 HYPER C コアHIIT	18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00~18:30 UBOUND トランポリン	18:00~18:30 HYPER C コアHIIT	18:00~18:30 AERO 18:45~19:25 身体ほぐしヨガ SHINO	18:00~18:45 FIGHT DO KEN	18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00~20:00 ベーシックヨガ naoko	19:00~19:30 UBOUND トランポリン	19:00~19:45 UNGjump KEN	19:00~19:45 FIGHT DO KEN	19:35~20:15 UNIVERSAL YOGA EARTH SHINO	19:00~19:45 X55 KEN	19:00~19:45 UBOUND 平田 学
20:00	20:15~21:00 アロマヨガ naoko	20:00~20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00~20:45 FIGHT DO KEN	20:00~20:45 X55 KEN	20:30~21:00 初心者ボクササイズ Meg	20:00~20:30 UBOUND トランポリン	20:00~20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	休講	21:00~21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 UBOUND トランポリン		21:00~21:30 AERO エアロビクス	21:00~21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00~22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00~22:30 AERO エアロビクス	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00~23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00~23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00~23:30 HYPER C コアHIIT	23:00~23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 YOGA ヨガ	23:00~23:30 YOGA ヨガ

