

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 コアHIIT	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 キックボクシング	 ヨガ
1:00	 エアロビクス	 キックボクシング	 ヨガ	 ダンスフィットネス	 キックボクシング	 ダンスフィットネス	 ピラティス/ヨガ
2:00	 究極HIIT	 コアHIIT	 ピラティス/ヨガ	 コアHIIT	 究極HIIT	 ヨガ	 キックボクシング
3:00	 ヨガ	 ダンスフィットネス	 キックボクシング	 ヨガ	 ピラティス/ヨガ	 究極HIIT	 究極HIIT
4:00	 キックボクシング	 究極HIIT	 究極HIIT	 エアロビクス	 コアHIIT	 キックボクシング	 ピラティス/ヨガ
5:00	 ダンスフィットネス	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 究極HIIT	 ヨガ	 コアHIIT	 ヨガ
6:00	 ヨガ	 ヨガ	 エアロビクス	 ヨガ	 ヨガ	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ
7:00	 ピラティス/ヨガ	 エアロビクス	 ヨガ	 ピラティス/ヨガ	 ダンスフィットネス	 キックボクシング	 キックボクシング
8:00	 コアHIIT	 ピラティス/ヨガ	 コアHIIT	 エアロビクス	 コアHIIT	 エアロビクス	 ピラティス/ヨガ
9:00	 ピラティス/ヨガ	 ダンスフィットネス	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 エアロビクス	 ピラティス/ヨガ	 コアHIIT
10:00	 ダンスフィットネス	10:00~10:45 ゆるゆる ヨガ Mikako	 キックボクシング	10:00~10:45 ゆるゆる ヨガ Mikako	 トランポリン	 キックボクシング	 ダンスフィットネス
11:00	 ヨガ	11:00~11:45 目覚め ヨガ Mikako	 ダンスフィットネス	11:00~11:45 目覚め ヨガ Mikako	 コアHIIT	 トランポリン	 究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
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 筋膜リリース naoko	12:00-12:30  エアロビクス
13:00	13:00-13:30  キックボクシング	13:00~13:45 アクティブ フローヨガ YURIKA	13:00-13:30  キックボクシング	13:00-13:30  トランポリン	13:00-13:30  キックボクシング	13:00~13:45 筋膜リリース naoko	13:00-13:30  トランポリン
14:00	14:00-14:30  究極HIIT	14:00~14:45 リラックスヨガ YURIKA	14:00-14:30  究極HIIT	14:00-14:30  ピラティス/ヨガ	14:00-14:30  ダンスフィットネス	14:00~14:45 ベーシックヨガ /アロマヨガ (最終週) naoko	13:45~14:30 RADICAL POEWR KEN
15:00	15:00-15:30  トランポリン	15:00-15:30  トランポリン	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  キックボクシング	14:45~15:30 FIGHT DO KEN
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	16:00-16:30  エアロビクス	16:00-16:30  ピラティス/ヨガ	16:00-16:30  トランポリン	15:45~16:15 UNGjump KEN
17:00	17:00-17:30  キックボクシング	17:00~17:45 バレトン haruna	17:00-17:30  究極HIIT	17:00-17:30  コアHIIT	17:00~17:45 ピラティス haruna	17:00-17:30  エアロビクス	16:30~17:00 MEGADANZ KEN
18:00	18:00~18:30 マットピラティス RINO	18:00~18:30 マットピラティス RINO	18:00-18:30  トランポリン	18:00~18:30  ダンスフィットネス	18:00~18:45 エアロビクス haruna	18:00-18:30  究極HIIT	18:00-18:30  究極HIIT
19:00	18:45~19:30 ベーシックヨガ RINO	18:45~19:30 ベーシックヨガ RINO	18:45~19:15 RADICAL POEWR KEN	18:45~19:15 UNGjump KEN	19:00-19:30  ダンスフィットネス	19:00-19:30  ダンスフィットネス	19:00-19:30  ピラティス/ヨガ
20:00	19:45~20:30 リラックスヨガ RINO	19:45~20:30 コンディショニング ヨガ RINO	19:30~20:15 MEGADANZ KEN	19:30~20:15 X55 KEN	20:00-20:30  トランポリン	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  トランポリン	20:30~21:15 FIGHT DO KEN	20:30~21:15 OXIGENO KEN	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  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  エアロビクス	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