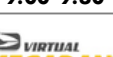
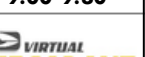
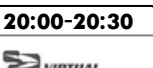
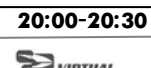
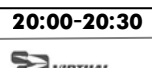
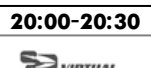
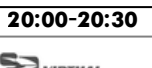
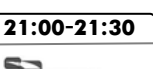
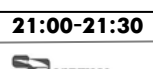
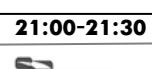
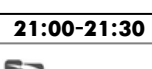
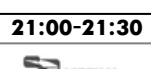
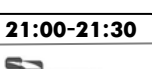
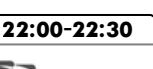
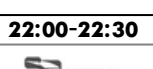
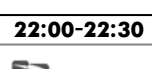
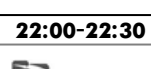
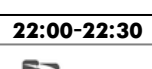
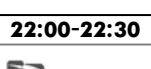
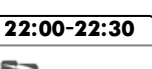
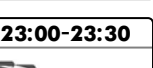
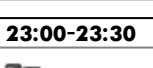
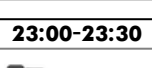
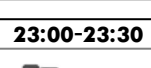
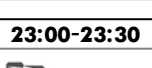
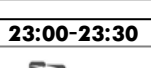
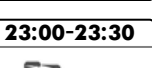


最終更新日:2026/10/01

	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  ヨガ	7:00-7:30  エアロビクス
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  ダンスフィットネス	9:00-9:30  エアロビクス	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  コアHIIT
10:00	10:00-10:45 ゆったりほぐしヨガ えりか	10:15-11:00 ヨガ Etsuko	10:00-10:30  キックボクシング	10:00-10:30  究極HIIT	10:00-10:45 バランスボール エクササイズ 加藤 真衣	10:00-10:45 姿勢改善 ゆるメソッド 早川友規	10:00-10:30  ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:45 やさしいフローヨガ えりか	11:15-12:00 バレトン Etsuko	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	11:00-11:30 休講	11:00-11:45 護身術 早川友規	11:00-11:30  究極HIIT

最終更新日:2026/10/01

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 休講	12:00-12:30 休講	12:00-12:45 ヨガ Etsuko	12:00-12:30  ダンスフィットネス	12:00-12:30  ピラティス/ヨガ	12:00-12:30  ダンスフィットネス	12:00-12:30  エアロビクス
13:00	13:00-13:30  キックボクシング	13:00-13:30  ダンスフィットネス	13:00-13:45 バレトン Etsuko	13:00-13:30  トランポリン	13:00-13:45 ZUMBA NOA	13:00-13:30  エアロビクス	13:00-13:30  トランポリン
14:00	14:00-14:30  究極HIIT	14:15-15:00 姿勢改善ストレッチ AKI	14:00~14:45 ZUMBA GOLD きぬちゃん	14:00-14:30  ピラティス/ヨガ	14:00-14:30  ダンスフィットネス	14:00-14:30  ヨガ	14:00-14:30  キックボクシング
15:00	15:00-15:30  トランポリン	15:15-16:00 ZUMBA AKI	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  トランポリン	15:00-15:30  ダンスフィットネス
16:00	第1・3・5週 16:00-16:30  キックボクシング 第2・4週 15:45-16:30 ZUMBA AKI	16:00-16:30 休講	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  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  エアロビクス	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	18:00-18:45 ZUMBA AKI	18:00-18:30  トランポリン	18:00-18:30  究極HIIT
19:00	第1・3週 18:45-19:30 ZUMBA AKI 第2・4・5週 19:00-19:30  トランポリン	18:45-19:30 ZUMBA Yuki	19:00-19:45 姿勢改善 ゆるメソッド 早川友規	19:00-19:30  コアHIIT	19:00-19:30  キックボクシング	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	20:00-20:30  キックボクシング	19:45-20:45 背骨コンディショ ニング Yuki	20:00-20:45 太極拳 早川友規	20:00-20:30  トランポリン	20:00-20:30  トランポリン	20:00-20:30  究極HIIT	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	21:00-21:30  トランポリン	21:00~21:45 床バレエ AI	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