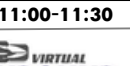
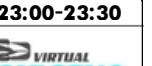


|       | MONDAY                                                                                           | TUESDAY                                                                                          | WEDNESDAY                                                                                        | THURSDAY                                                                                          | FRIDAY                                                                                             | SATURDAY                                                                                          | SUNDAY                                                                                             |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0:00  | <br>ピラティス/ヨガ    | <br>ヨガ          | <br>コアHIIT     | <br>ピラティス/ヨガ   | <br>ヨガ          | <br>キックボクシング   | <br>ヨガ          |
| 1:00  | <br>エアロビクス      | <br>キックボクシング    | <br>ヨガ         | <br>ダンスフィットネス  | <br>キックボクシング    | <br>ダンスフィットネス  | <br>ピラティス/ヨガ    |
| 2:00  | <br>究極HIIT      | <br>コアHIIT      | <br>ピラティス/ヨガ   | <br>コアHIIT     | <br>究極HIIT      | <br>ヨガ         | <br>キックボクシング    |
| 3:00  | <br>ヨガ          | <br>ダンスフィットネス   | <br>キックボクシング   | <br>ヨガ         | <br>ピラティス/ヨガ    | <br>究極HIIT     | <br>究極HIIT      |
| 4:00  | <br>キックボクシング    | <br>究極HIIT      | <br>究極HIIT     | <br>エアロビクス     | <br>コアHIIT      | <br>キックボクシング   | <br>ピラティス/ヨガ    |
| 5:00  | <br>ダンスフィットネス | <br>ピラティス/ヨガ  | <br>ヨガ       | <br>究極HIIT   | <br>ヨガ        | <br>コアHIIT   | <br>ヨガ        |
| 6:00  | <br>ヨガ        | <br>ヨガ        | <br>エアロビクス   | <br>ヨガ       | <br>ヨガ        | <br>ピラティス/ヨガ | <br>ヨガ        |
| 7:00  | <br>ピラティス/ヨガ  | <br>エアロビクス    | <br>ヨガ       | <br>ピラティス/ヨガ | <br>ダンスフィットネス | <br>ヨガ       | <br>エアロビクス    |
| 8:00  | <br>コアHIIT    | <br>ピラティス/ヨガ  | <br>コアHIIT   | <br>エアロビクス   | <br>コアHIIT    | <br>エアロビクス   | <br>ピラティス/ヨガ  |
| 9:00  | <br>ピラティス/ヨガ  | <br>ダンスフィットネス | <br>ピラティス/ヨガ | <br>ヨガ       | <br>エアロビクス    | 9:00-9:45<br>モーニングヨガ<br>Mina                                                                      | <br>コアHIIT    |
| 10:00 | 10:00-10:45<br>KICK OUT<br>萩原                                                                    | <br>コアHIIT    | 10:30-11:15<br>ハタヨガベーシック<br>Sakura                                                               | <br>究極HIIT   | <br>トランポリン    | 10:00-10:45<br>姿勢改善ヨガ<br>Mina                                                                     | <br>ダンスフィットネス |
| 11:00 | 11:00-11:45<br>ZUMBA<br>萩原                                                                       | <br>トランポリン    |                                                                                                  | <br>キックボクシング | <br>コアHIIT    | <br>トランポリン   | <br>究極HIIT    |

|       | MONDAY                                                                                                          | TUESDAY                                                                                                         | WEDNESDAY                                                                                                        | THURSDAY                                                                                                          | FRIDAY                                                                                                            | SATURDAY                                                                                                          | SUNDAY                                                                                                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12:00 | 12:00-12:30<br><br>エアロビクス      | 12:00-12:30<br><br>キックボクシング    | 12:00-12:30<br><br>ピラティス/ヨガ    | 12:00-12:30<br><br>ダンスフィットネス   | 12:00-12:30<br><br>ピラティス/ヨガ    | 12:00-12:30<br><br>ダンスフィットネス   | 12:00-12:30<br><br>エアロビクス      |
| 13:00 | 13:00-13:30<br><br>キックボクシング    | 13:00-13:30<br>ZUMBA<br>心優                                                                                      | 13:00-13:30<br><br>ヨガ          | 13:00-13:30<br><br>トランポリン      | 13:00-13:30<br><br>キックボクシング    | 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      | 13:45-14:15<br>CHOREOLOGY<br>心優                                                                                 | 14:00-14:45<br>アロマヨガ<br>Mina                                                                                     | 14:00-14:45<br>スッキリストレッチ<br>KAORI                                                                                 | 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 | 15:00-15:45<br>ローラ<br>ピラティス<br>KAORI                                                                            | 14:30-15:15<br>ダンス<br>yocchi                                                                                    | 15:00-15:45<br>フローヨガ<br>Mina                                                                                     | 15:00-15:45<br>脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>KAORI                                                                            | 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 | 16:00-16:45<br>脂肪燃焼<br>ピラティス<br>KAORI                                                                           | 15:30-16:15<br>ヨガ<br>yocchi                                                                                     | 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    | 16:00-16:45<br>筋膜リリース<br>naoko                                                                                    | 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    | 17:00-17:45<br>ベーシックヨガ<br>naoko                                                                                   | 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>キックボクシング  | 18:00-18:30<br><br>キックボクシング  | 18:00-18:30<br><br>キックボクシング  | 18:00-18:30<br><br>キックボクシング  | 18:00-18:30<br><br>キックボクシング  | 18:00-18:30<br><br>キックボクシング  |
| 19:00 | 19:00-19:30<br><br>トランポリン    | 19:00-19:45<br>ZUMBA<br>櫻井                                                                                      | 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>STRONG NATION<br>櫻井                                                                              | 20:00-20:30<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>ピラティス/ヨガ  | 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        |