

10

October | 2026

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1 HISAYO 10：00-11：00 11：15-12：15 AKIKO 14：00-14：45 15：00-15：45 TOMO 19：00-19：45 20：00-20：45	2 WAKAKO 10：00-10：45 11：00-11：45 YO-SUKE 14：00-14：45 15：00-15：45 CHIE 休講	3	4 SON 9：00-9：45 10：00-10：45 ERI 19：00-19：45 20：00-20：45
5 AKKIE 11：00-11：45 12：00-12：45 ERIKAK 14：00-14：45 15：00-15：45 AKIKO 19：00-19：45 KEIKO 20：00-20：45	6 RYOMAK 10：00-10：45 AKARI 14：00-14：45 15：00-15：45 AKKIE 19：00-19：45 20：00-20：45	7 SON 10：00-10：45 11：00-11：45 MARIO 19：00-19：45 20：00-20：45	8 HISAYO 10：00-11：00 11：15-12：15 AKIKO 14：00-14：45 15：00-15：45 TOMO 19：00-19：45 20：00-20：45	9 WAKAKO 10：00-10：45 11：00-11：45 YO-SUKE 14：00-14：45 15：00-15：45 CHIE 20:30-21:15	10	11 SON 休講 ERI 19：00-19：45 20：00-20：45
12 AKKIE 11：00-11：45 12：00-12：45 ERIKAK 14：00-14：45 15：00-15：45 AKIKO 19：00-19：45 KEIKO 20：00-20：45	13 RYOMAK 10：00-10：45 AKARI 14：00-14：45 15：00-15：45 AKKIE 19：00-19：45 20：00-20：45	14 SON 10：00-10：45 11：00-11：45 MARIO 19：00-19：45 20：00-20：45	15 HISAYO 10：00-11：00 11：15-12：15 AKIKO 14：00-14：45 15：00-15：45 TOMO 19：00-19：45 20：00-20：45	16 WAKAKO 10：00-10：45 11：00-11：45 YO-SUKE 14：00-14：45 15：00-15：45 CHIE 20:30-21:15	17	18 SON 9：00-9：45 10：00-10：45 ERI 19：00-19：45 20：00-20：45
19 AKKIE 11：00-11：45 12：00-12：45 ERIKAK 14：00-14：45 15：00-15：45 AKIKO 19：00-19：45 KEIKO 20：00-20：45	20 RYOMAK 10：00-10：45 AKARI 14：00-14：45 15：00-15：45 AKKIE 19：00-19：45 20：00-20：45	21 SON 10：00-10：45 11：00-11：45 MARIO 19：00-19：45 20：00-20：45	22 HISAYO 10：00-11：00 11：15-12：15 AKIKO 14：00-14：45 15：00-15：45 TOMO 19：00-19：45 20：00-20：45	23 WAKAKO 10：00-10：45 11：00-11：45 YO-SUKE 14：00-14：45 15：00-15：45 CHIE 20:30-21:15	24	25 SON 9：00-9：45 10：00-10：45 ERI 19：00-19：45 20：00-20：45
26 AKKIE 11：00-11：45 12：00-12：45 ERIKAK 14：00-14：45 15：00-15：45 AKIKO 19：00-19：45 KEIKO 20：00-20：45	27 RYOMAK 10：00-10：45 AKARI 14：00-14：45 15：00-15：45 AKKIE 19：00-19：45 20：00-20：45	28 SON 10：00-10：45 11：00-11：45 MARIO 19：00-19：45 20：00-20：45	29 HISAYO 10：00-11：00 11：15-12：15 AKIKO 14：00-14：45 15：00-15：45 TOMO 19：00-19：45 20：00-20：45	30 WAKAKO 10：00-10：45 11：00-11：45 YO-SUKE 14：00-14：45 15：00-15：45 CHIE 20:30-21:15	31	

	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  ヨガ	9:00-9:30  エアロビクス	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:45 SON先生 リラックス ヨガ ヨガ
10:00	10:00-10:30  ダンスフィットネス	10:00-10:45 RYOMA先生 BODYCOMBAT ボディコンバット	10:00-10:45 SON先生 モーニングヨガ ヨガ	10:00-11:00 HISAYO先生 ピラティス ピラティス	10:00-10:45 WAKAKO先生 リフレッシュ ヨガ ヨガ	10:00-10:30  キックボクシング	10:00-10:45 SON先生 パワーフロー ヨガ ヨガ
11:00	11:00-11:45 AKKIE先生 初級エアロ エアロビクス	11:00-11:30  トランポリン	11:00-11:45 SON先生 呼吸を深める リラックスヨガ ヨガ	11:15-12:15 HISAYO先生 ヨガ ヨガ	11:00-11:45 WAKAKO先生 ボディメイク ピラティス ピラティス	11:00-11:30  トランポリン	11:00-11:30  究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:45 AKKIE先生 ZUMBA ZUMBA	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  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	13:00-13:30  ヨガ	13:00-13:30  トランポリン	13:00-13:30  キックボクシング	13:00-13:30  エアロビクス	13:00-13:30  トランポリン
14:00	14:00-14:45 ERIKA先生 ゆったりほぐし ヨガ ヨガ	14:00-14:45 AKARI先生 リフレッシュ ヨガ ヨガ	14:00-14:30  究極HIIT	14:00-14:45 AKIKO先生 DISCOWORLD DANCE	14:00-14:45 YO-SUKE先生 ボクシング エクササイズ エクササイズ	17:00-17:30  ヨガ	14:00-14:30  キックボクシング
15:00	15:00-15:45 ERIKA先生 やさしいフロー ヨガ ヨガ	15:00-15:45 AKARI先生 バレトン バレエ&フィットネス	15:00-15:30  コアHIIT	15:00-15:45 AKIKO先生 ZUMBA ZUMBA	15:00-15:45 YO-SUKE先生 骨盤調整ヨガ ヨガ	13:00-13:30  トランポリン	15:00-15:30  ダンスフィットネス
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	18:00-18:30  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	18:00-18:30  エアロビクス	18:00-18:30  トランポリン	18:00-18:30  究極HIIT
19:00	19:00-19:45 AKIKO先生 ZUMBA ZUMBA	19:00-19:45 AKKIE先生 バレトン バレエ&フィットネス	19:00-19:45 MARIO先生 振り付け ふりつけ	19:00-19:45 TOMO先生 姿勢睡眠改善 ゆるメソッド ゆるメソッド	19:00-19:30  トランポリン	19:00-19:30  ダンスフィットネス	19:00-19:45 ERI先生 脂肪燃焼 代謝UPヨガ ヨガ
20:00	20:00-20:45 KEIKO先生 BODY ATTACK BODYATTACK	20:00-20:45 AKKIE先生 ZUMBA ZUMBA	20:00-20:45 MARIO先生 ZUMBA® ズンバ	20:00-20:45 TOMO先生 太極拳 太極拳	20:30-21:15 CHIE先生 MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00-20:30  トランポリン	20:00-20:45 ERI先生 超熟睡夜ヨガ ヨガ
21:00	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  ピラティス/ヨガ	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  トランポリン		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