

October

10

2026

月

火

水

木

金

土

日

			1	2	3 10:00- HIPHOP (ERIKA) 11:00- HIPHOP g (ERIKA) 19:00- マットピラティス (まき)	4 10:00- JAZZ b (SAKI) 11:00- JAZZ g (SAKI)
5 9:00- パワーヨガ (KOUMI) 10:00- エアロビクス (KOUMI)	6 10:00- エアロビクス (KOUMI) 11:00- パワーヨガ (KOUMI) 19:00- キックボクシング (野山恭史)	7 10:00- ZUMBA (エリー) 12:30- パワーヨガ (KEIKO) 16:30- ZUMBA (真鈴) 19:30- JAZZ (真鈴)	8 10:00- ZUMBA (真鈴) 11:00- JAZZ (真鈴) 18:00- JAZZ (真鈴) 19:00- マットピラティス (MAMI) 20:00- ZUMBA (エリー)	9 10:00- K-POP (楓) 11:00- HIPHOP (楓)	10 10:00- HIPHOP (ERIKA) 11:00- HIPHOP g (ERIKA)	11 10:00- JAZZ b (SAKI) 11:00- JAZZ g (SAKI) 16:00- ZUMBA (真鈴) 17:00- JAZZ (真鈴)
12 スポーツの日 9:00- パワーヨガ (KOUMI) 10:00- エアロビクス (KOUMI)	13 10:00- エアロビクス (KOUMI) 11:00- パワーヨガ (KOUMI)	14 10:00- ZUMBA (エリー) 11:00- パワーヨガ (KEIKO)	15	16 10:00- K-POP (楓) 11:00- HIPHOP (楓) 17:30- ZUMBA (エリー)	17 9:00- JAZZ b (SAKI) 19:00- マットピラティス (まき)	18
19 9:00- パワーヨガ (KOUMI) 10:00- エアロビクス (KOUMI)	20 10:00- エアロビクス (KOUMI) 11:00- パワーヨガ (KOUMI) 19:00- キックボクシング (野山恭史)	21 10:00- ZUMBA (エリー) 12:30- パワーヨガ (KEIKO)	22 19:00- マットピラティス (MAMI) 20:00- ZUMBA (エリー)	23 10:00- K-POP (楓) 11:00- HIPHOP (楓)	24 10:00- HIPHOP (ERIKA) 11:00- HIPHOP g (ERIKA)	25
26 9:00- パワーヨガ (KOUMI) 10:00- エアロビクス (KOUMI)	27 10:00- エアロビクス (KOUMI) 11:00- パワーヨガ (KOUMI)	28 10:00- ZUMBA (エリー) 11:00- パワーヨガ (KEIKO) 16:30- ZUMBA (真鈴) 19:30- JAZZ (真鈴)	29	30 10:00- K-POP (楓) 11:00- HIPHOP (楓) 17:30- ZUMBA (エリー)	31 10:00- HIPHOP (ERIKA) 11:00- HIPHOP g (ERIKA) 19:00- マットピラティス (まき)	

	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	9:00-9:45 KOUMI パワーヨガ	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	9:00-9:30  コアHIIT
10:00	10:00-10:45 KOUMI エアロビクス	10:00-10:45 KOUMI エアロビクス	10:00-10:45 ユ- ZUMBA	10:00-10:30  究極HIIT	10:00-10:45 楓 K-POP	10:00-10:45 ERIKA HIPPOP	10:00-10:45 ※2 SAKI JAZZダンス basic
11:00	11:00-11:30  ヨガ	11:00-11:45 KOUMI パワーヨガ	11:00-11:45 KEIKO パワーヨガ	11:00-11:30  キックボクシング	11:00-11:45 楓 HIPHOP	11:00-11:45 ERIKA HIPPOP girls	11:00-11:45 ※2 SAKI JAZZダンス girls

※1 隔週開催のクラスです。

※2 不定期月2回開催のクラスです。

	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	12:30-13:15 KEIKO パワーヨガ ※第1、第3週	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		13:00-13:30  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	14:00-14:30  究極HIIT	14:00-14:30  トランポリン	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	14:00-14:30  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	15:00-15:30  エアロビクス	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	16:00-16:30  キックボクシング	16:00-16:30  ヨガ	16:30-17:15 ※2 真鈴 ZUMBA	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  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	19:00-19:30  トランポリン	19:00-19:45 ※1 野山 義史 キックボクシング	19:30-20:15 ※2 真鈴 JAZZ	19:00-19:45 ※2 MAMI マットピラティス	19:00-19:30  トランポリン	19:00-19:45 ※1 まき マットピラティス	19:00-19:30  トランポリン
20:00	20:00-20:30  キックボクシング	20:00-20:30  ダンスフィットネス		20:00-20:45  ピラティス/ヨガ	20:00-20:30  ヨガ	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  ピラティス/ヨガ	21:00-21:30  ヨガ	21:00-21:30  トランポリン	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