

	9/28 月曜日	9/29 火曜日	9/30 水曜日	10/1 木曜日	10/2 金曜日	10/3 土曜日	10/4 日曜日
0:00	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 YOGA ヨガ	0:00-0:30 HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 YOGA ヨガ	0:00-0:30 FIGHT DO キックボクシング	0:00-0:30 YOGA ヨガ
1:00	01:00-01:30 AERO エアロビクス	01:00-01:30 FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 YOGA ヨガ	01:00-01:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	02:00-02:30 ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	02:00-02:30 HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 YOGA ヨガ	02:00-02:30 FIGHT DO キックボクシング
3:00	03:00-03:30 YOGA ヨガ	03:00-03:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	03:00-03:30 FIGHT DO キックボクシング	03:00-03:30 YOGA ヨガ	03:00-03:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 ELEVEN 究極HIIT	03:00-03:30 ELEVEN 究極HIIT
4:00	04:00-04:30 FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 AERO エアロビクス	04:00-04:30 HYPER C コアHIIT	04:00-04:30 FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	05:00-05:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	05:00-05:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 YOGA ヨガ	05:00-05:30 ELEVEN 究極HIIT	05:00-05:30 YOGA ヨガ	05:00-05:30 HYPER C コアHIIT	05:00-05:30 YOGA ヨガ
6:00	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 AERO エアロビクス	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ
7:00	07:00-07:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 AERO エアロビクス	07:00-06:30 YOGA ヨガ	07:00-07:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	07:00-07:30 YOGA ヨガ	07:00-07:30 AERO エアロビクス
8:00	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 AERO エアロビクス	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 AERO エアロビクス	08:00-08:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	09:00-09:45 体幹ヨガ 成清ゆかり	09:00-09:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 YOGA ヨガ	09:00-09:30 AERO エアロビクス	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 HYPER C コアHIIT
10:00	10:00-10:45 ほくしのヨガ 成清ゆかり	10:00-10:45 リラックス YOGA Saori	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 ELEVEN 究極HIIT	10:00-10:45 リンパマッサージ ヨガ 成清ゆかり	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:30 YOGA ヨガ	11:00-11:45 adidas YOGA Saori	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00-11:45 エレメント ピラティス yacht	11:00-11:45 整体ヨガ 成清ゆかり	11:00-11:30 UBOUND トランポリン	11:00-11:30 ELEVEN 究極HIIT

	9/28 月曜日	9/29 火曜日	9/30 水曜日	10/1 木曜日	10/2 金曜日	10/3 土曜日	10/4 日曜日
12:00	12:00-12:30 AERO エアロビクス	12:00-12:45 マット ピラティス 本田	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 AERO エアロビクス
13:00	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:45 マット ピラティス 本田	13:00-13:30 YOGA ヨガ	13:00-13:30 UBOUND トランポリン	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 AERO エアロビクス	13:00-13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:45 バレトン misa	14:00-14:30 UBOUND トランポリン	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00-14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 YOGA ヨガ	14:00-14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 AERO エアロビクス	15:00-15:30 HYPER C コアHIIT	15:00-15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 YOGA ヨガ	16:00-16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00-16:30 AERO エアロビクス	16:00-16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 UBOUND トランポリン	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 AERO エアロビクス	17:00-17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 AERO エアロビクス	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 AERO エアロビクス	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 ダンスエクササイズ コアトレ SHOTA	20:00-20:45 キック ボクササイズ yacht	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:45 ボクシングエクササイズ と チューブトレ SHOTA	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 ボディ コンディショニング SHOTA	21:00-21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 AERO エアロビクス	21:00-21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00-22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 AERO エアロビクス	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00-23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00-23:30 HYPER C コアHIIT	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ

	10/5 月曜日	10/6 火曜日	10/7 水曜日	10/8 木曜日	10/9 金曜日	10/10 土曜日	10/11 日曜日
0:00	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 YOGA ヨガ	0:00-0:30 HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 YOGA ヨガ	0:00-0:30 FIGHT DO キックボクシング	0:00-0:30 YOGA ヨガ
1:00	01:00-01:30 AERO エアロビクス	01:00-01:30 FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 YOGA ヨガ	01:00-01:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	02:00-02:30 ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	02:00-02:30 HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 YOGA ヨガ	02:00-02:30 FIGHT DO キックボクシング
3:00	03:00-03:30 YOGA ヨガ	03:00-03:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	03:00-03:30 FIGHT DO キックボクシング	03:00-03:30 YOGA ヨガ	03:00-03:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 ELEVEN 究極HIIT	03:00-03:30 ELEVEN 究極HIIT
4:00	04:00-04:30 FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 AERO エアロビクス	04:00-04:30 HYPER C コアHIIT	04:00-04:30 FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	05:00-05:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	05:00-05:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 YOGA ヨガ	05:00-05:30 ELEVEN 究極HIIT	05:00-05:30 YOGA ヨガ	05:00-05:30 HYPER C コアHIIT	05:00-05:30 YOGA ヨガ
6:00	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 AERO エアロビクス	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ
7:00	07:00-07:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 AERO エアロビクス	07:00-06:30 YOGA ヨガ	07:00-07:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	07:00-07:30 YOGA ヨガ	07:00-07:30 AERO エアロビクス
8:00	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 AERO エアロビクス	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 AERO エアロビクス	08:00-08:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	09:00-09:45 体幹ヨガ 成清ゆかり	09:00-09:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 YOGA ヨガ	09:00-09:30 AERO エアロビクス	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 HYPER C コアHIIT
10:00	10:00-10:45 ほくしのヨガ 成清ゆかり	10:00-10:45 リラックス YOGA Saori	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 ELEVEN 究極HIIT	10:00-10:45 リンパマッサージ ヨガ 成清ゆかり	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:30 YOGA ヨガ	11:00-11:45 adidas YOGA Saori	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00-11:45 エレメント ピラティス yacht	11:00-11:45 整体ヨガ 成清ゆかり	11:00-11:30 UBOUND トランポリン	11:00-11:30 ELEVEN 究極HIIT

	10/5 月曜日	10/6 火曜日	10/7 水曜日	10/8 木曜日	10/9 金曜日	10/10 土曜日	10/11 日曜日
12:00	12:00-12:30 エアロビクス	12:00-12:45 マット ピラティス 本田	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	12:00-12:30 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	13:00-13:45 マット ピラティス 本田	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 バレトン misa	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	16:00-16:30 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	18:00-18:30 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	19:00-19:30 トランポリン	19:00-19:30 エアロビクス	19:00-19:30 ダンスフィットネス	19:00-19:30 トランポリン	19:00-19:30 ダンスフィットネス	19:00-19:30 トランポリン
20:00	20:00-20:45 ダンスエクササイズ アクトレ SHOTA	20:00-20:45 キック ボクササイズ yacht	20:00-20:30 トランポリン	20:00-20:45 ボクシングエクササイズ と チューブトレ SHOTA	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 自重トレーニング ストレッチ SHOTA	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 ボディ コンディショニング SHOTA	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

	10/12 月曜日	10/13 火曜日	10/14 水曜日	10/15 木曜日	10/16 金曜日	10/17 土曜日	10/18 日曜日
0:00	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 YOGA ヨガ	0:00-0:30 HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 YOGA ヨガ	0:00-0:30 FIGHT DO キックボクシング	0:00-0:30 YOGA ヨガ
1:00	01:00-01:30 AERO エアロビクス	01:00-01:30 FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 YOGA ヨガ	01:00-01:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	02:00-02:30 ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	02:00-02:30 HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 YOGA ヨガ	02:00-02:30 FIGHT DO キックボクシング
3:00	03:00-03:30 YOGA ヨガ	03:00-03:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	03:00-03:30 FIGHT DO キックボクシング	03:00-03:30 YOGA ヨガ	03:00-03:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 ELEVEN 究極HIIT	03:00-03:30 ELEVEN 究極HIIT
4:00	04:00-04:30 FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 AERO エアロビクス	04:00-04:30 HYPER C コアHIIT	04:00-04:30 FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	05:00-05:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	05:00-05:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 YOGA ヨガ	05:00-05:30 ELEVEN 究極HIIT	05:00-05:30 YOGA ヨガ	05:00-05:30 HYPER C コアHIIT	05:00-05:30 YOGA ヨガ
6:00	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 AERO エアロビクス	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ
7:00	07:00-07:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 AERO エアロビクス	07:00-06:30 YOGA ヨガ	07:00-07:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	07:00-07:30 YOGA ヨガ	07:00-07:30 AERO エアロビクス
8:00	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 AERO エアロビクス	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 AERO エアロビクス	08:00-08:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	09:00-09:45 体幹ヨガ 成清ゆかり	09:00-09:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 YOGA ヨガ	09:00-09:30 AERO エアロビクス	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 HYPER C コアHIIT
10:00	10:00-10:45 ほくしのヨガ 成清ゆかり	10:00-10:45 リラックス YOGA Saori	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 ELEVEN 究極HIIT	10:00-10:45 リンパマッサージ ヨガ 成清ゆかり	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:30 YOGA ヨガ	11:00-11:45 adidas YOGA Saori	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00-11:45 エレメント ピラティス yacht	11:00-11:45 整体ヨガ 成清ゆかり	11:00-11:30 UBOUND トランポリン	11:00-11:30 ELEVEN 究極HIIT

	10/12 月曜日	10/13 火曜日	10/14 水曜日	10/15 木曜日	10/16 金曜日	10/17 土曜日	10/18 日曜日
12:00	12:00-12:30 AERO エアロビクス	12:00-12:45 マット ピラティス 本田	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 AERO エアロビクス
13:00	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:45 マット ピラティス 本田	13:00-13:30 YOGA ヨガ	13:00-13:30 UBOUND トランポリン	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 AERO エアロビクス	13:00-13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:45 バレトン misa	14:00-14:30 UBOUND トランポリン	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00-14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 YOGA ヨガ	14:00-14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 AERO エアロビクス	15:00-15:30 HYPER C コアHIIT	15:00-15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 YOGA ヨガ	16:00-16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00-16:30 AERO エアロビクス	16:00-16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 UBOUND トランポリン	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 AERO エアロビクス	17:00-17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 AERO エアロビクス	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 AERO エアロビクス	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 ダンスエクササイズ アクトレ SHOTA	20:00-20:45 キック ボクササイズ yacht	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:45 ボクシングエクササイズ と チューブトレ SHOTA	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 自重トレーニング ストレッチ SHOTA	21:00-21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 ボディ コンディショニング SHOTA	21:00-21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 AERO エアロビクス	21:00-21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00-22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 AERO エアロビクス	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00-23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00-23:30 HYPER C コアHIIT	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ

	10/19 月曜日	10/20 火曜日	10/21 水曜日	10/22 木曜日	10/23 金曜日	10/24 土曜日	10/25 日曜日
0:00	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 YOGA ヨガ	0:00-0:30 HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 YOGA ヨガ	0:00-0:30 FIGHT DO キックボクシング	0:00-0:30 YOGA ヨガ
1:00	01:00-01:30 AERO エアロビクス	01:00-01:30 FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 YOGA ヨガ	01:00-01:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	02:00-02:30 ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	02:00-02:30 HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 YOGA ヨガ	02:00-02:30 FIGHT DO キックボクシング
3:00	03:00-03:30 YOGA ヨガ	03:00-03:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	03:00-03:30 FIGHT DO キックボクシング	03:00-03:30 YOGA ヨガ	03:00-03:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 ELEVEN 究極HIIT	03:00-03:30 ELEVEN 究極HIIT
4:00	04:00-04:30 FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 AERO エアロビクス	04:00-04:30 HYPER C コアHIIT	04:00-04:30 FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	05:00-05:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	05:00-05:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 YOGA ヨガ	05:00-05:30 ELEVEN 究極HIIT	05:00-05:30 YOGA ヨガ	05:00-05:30 HYPER C コアHIIT	05:00-05:30 YOGA ヨガ
6:00	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 AERO エアロビクス	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ
7:00	07:00-07:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 AERO エアロビクス	07:00-06:30 YOGA ヨガ	07:00-07:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	07:00-07:30 YOGA ヨガ	07:00-07:30 AERO エアロビクス
8:00	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 AERO エアロビクス	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 AERO エアロビクス	08:00-08:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 YOGA ヨガ	09:00-09:30 AERO エアロビクス	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 HYPER C コアHIIT
10:00	10:00-10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00-10:45 リラックス ヨガ 成清ゆかり	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 ELEVEN 究極HIIT	10:00-10:45 リンパマッサージ ヨガ 成清ゆかり	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:30 YOGA ヨガ	11:00-11:45 コロ-ヨガ 成清ゆかり	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00-11:45 エレメント ピラティス yacht	11:00-11:45 整体ヨガ 成清ゆかり	11:00-11:30 UBOUND トランポリン	11:00-11:30 ELEVEN 究極HIIT

	10/19 月曜日	10/20 火曜日	10/21 水曜日	10/22 木曜日	10/23 金曜日	10/24 土曜日	10/25 日曜日
12:00	12:00-12:30 AERO エアロビクス	12:00-12:45 マット ピラティス 本田	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 AERO エアロビクス
13:00	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:45 マット ピラティス 本田	13:00-13:30 YOGA ヨガ	13:00-13:30 UBOUND トランポリン	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 AERO エアロビクス	13:00-13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:45 バレトン misa	14:00-14:30 UBOUND トランポリン	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00-14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 YOGA ヨガ	14:00-14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 AERO エアロビクス	15:00-15:30 HYPER C コアHIIT	15:00-15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 YOGA ヨガ	16:00-16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00-16:30 AERO エアロビクス	16:00-16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 UBOUND トランポリン	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 AERO エアロビクス	17:00-17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 AERO エアロビクス	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 AERO エアロビクス	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 ダンスエクササイズ アクトレ SHOTA	20:00-20:45 キック ボクササイズ yacht	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:45 ボクシングエクササイズ と チューブトレ SHOTA	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 自重トレーニング ストレッチ SHOTA	21:00-21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 ボディ コンディショニング SHOTA	21:00-21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 AERO エアロビクス	21:00-21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00-22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 AERO エアロビクス	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00-23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00-23:30 HYPER C コアHIIT	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ

	10/26 月曜日	10/27 火曜日	10/28 水曜日	10/29 木曜日	10/30 金曜日	10/31 土曜日	11/1 日曜日
0:00	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 YOGA ヨガ	0:00-0:30 HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 YOGA ヨガ	0:00-0:30 FIGHT DO キックボクシング	0:00-0:30 YOGA ヨガ
1:00	01:00-01:30 AERO エアロビクス	01:00-01:30 FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 YOGA ヨガ	01:00-01:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	02:00-02:30 ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	02:00-02:30 HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 YOGA ヨガ	02:00-02:30 FIGHT DO キックボクシング
3:00	03:00-03:30 YOGA ヨガ	03:00-03:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	03:00-03:30 FIGHT DO キックボクシング	03:00-03:30 YOGA ヨガ	03:00-03:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 ELEVEN 究極HIIT	03:00-03:30 ELEVEN 究極HIIT
4:00	04:00-04:30 FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 AERO エアロビクス	04:00-04:30 HYPER C コアHIIT	04:00-04:30 FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	05:00-05:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	05:00-05:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 YOGA ヨガ	05:00-05:30 ELEVEN 究極HIIT	05:00-05:30 YOGA ヨガ	05:00-05:30 HYPER C コアHIIT	05:00-05:30 YOGA ヨガ
6:00	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 AERO エアロビクス	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ	06:00-06:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	06:00-06:30 YOGA ヨガ
7:00	07:00-07:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 AERO エアロビクス	07:00-06:30 YOGA ヨガ	07:00-07:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	07:00-07:30 YOGA ヨガ	07:00-07:30 AERO エアロビクス
8:00	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 AERO エアロビクス	08:00-08:30 HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 AERO エアロビクス	08:00-08:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	09:00-09:45 体幹ヨガ 成清ゆかり	09:00-09:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 YOGA ヨガ	09:00-09:30 AERO エアロビクス	09:00-09:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 HYPER C コアHIIT
10:00	10:00-10:45 ほくしのヨガ 成清ゆかり	10:00-10:45 リラックス YOGA Saori	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 ELEVEN 究極HIIT	10:00-10:45 リンパマッサージ ヨガ 成清ゆかり	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:30 YOGA ヨガ	11:00-11:45 adidas YOGA Saori	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00-11:45 エレメント ピラティス yacht	11:00-11:45 整体ヨガ 成清ゆかり	11:00-11:30 UBOUND トランポリン	11:00-11:30 ELEVEN 究極HIIT

	10/26 月曜日	10/27 火曜日	10/28 水曜日	10/29 木曜日	10/30 金曜日	10/31 土曜日	11/1 日曜日
12:00	12:00-12:30 AERO エアロビクス	12:00-12:45 マット ピラティス 本田	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 AERO エアロビクス
13:00	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:45 マット ピラティス 本田	13:00-13:30 YOGA ヨガ	13:00-13:30 UBOUND トランポリン	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 AERO エアロビクス	13:00-13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:45 バレトン misa	14:00-14:30 UBOUND トランポリン	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00-14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 YOGA ヨガ	14:00-14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 AERO エアロビクス	15:00-15:30 HYPER C コアHIIT	15:00-15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 YOGA ヨガ	16:00-16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00-16:30 AERO エアロビクス	16:00-16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 UBOUND トランポリン	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 AERO エアロビクス	17:00-17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 AERO エアロビクス	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 AERO エアロビクス	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 ダンスエクササイズ アフトレ SHOTA	20:00-20:45 キック ボクササイズ yacht	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:45 ボクシングエクササイズ と チューブトレ SHOTA	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 自重トレーニング ストレッチ SHOTA	21:00-21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 ボディ コンディショニング SHOTA	21:00-21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 AERO エアロビクス	21:00-21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00-22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 AERO エアロビクス	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00-23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00-23:30 HYPER C コアHIIT	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ