

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:35 初中級エアロ 三宮 エアロビクス	12:00-12:40 スタイル アップヨガ ヨガ	12:00-12:25 かんたんヨガ (タオル) ヨガ	12:00-12:20 骨盤底筋 ストレッチ	12:00-12:45 中級エアロ 池野 エアロビクス	12:00-12:45 カーディオ ステップ ステップ	12:00-12:35 初中級ステップ vol.4 ステップ
13:00	13:00-13:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ	13:00-13:50 初中級ダンス エアロvol.9 エアロビクス	13:00-13:45 ヴィンヤサヨガ 阿部ゆかり	13:00-13:25 かんたんヨガ (タオル) ヨガ	13:00-13:46 とことん 疲労回復 マッサージボール	13:00-13:20 骨盤底筋 ストレッチ	13:00-13:30 CARDIO DANCE30 ダンス
14:00	14:00-14:40 スタイル アップヨガ ヨガ	14:00-14:20 骨盤底筋 ストレッチ	14:00-14:30 CARDIO DANCE30 ダンス	14:00-14:35 初中級ステップ vol.4 ステップ	14:00-14:21 カーディオ ステップ ステップ	14:00-14:40 スタイル アップヨガ ヨガ	14:00-14:25 骨盤底筋 ストレッチ
15:00	15:00-15:45 ハタヨガ 阿部ゆかり	15:00-15:45 バランスボール 三原奈美 15:00-15:40 スタイル アップヨガ	15:00-15:23 CARDIO WORKOUT20 ボディメイク	15:00-15:25 CARDIO 小林 ステップ	15:00-15:30 CARDIO DANCE30 ダンス	15:00-15:45 バーニング パンチ&キック 格闘技系エクササイズ	15:00-15:23 CARDIO WORKOUT20 ボディメイク
16:00	16:00-16:23 CARDIO WORKOUT20 ボディメイク	16:00-16:50 初中級エアロ vol.21 エアロビクス	16:00-16:21 カーディオ ステップ ステップ	16:00-16:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ	16:00-16:40 スタイル アップヨガ ヨガ	16:00-16:45 初中級エアロ vol.11 エアロビクス	16:00-16:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ
17:00	17:00-17:45 バーニング パンチ&キック 格闘技系エクササイズ	17:00-17:40 スタイル アップヨガ ヨガ	17:00-17:55 バーニング ファイターvol.9 格闘技系エクササイズ	17:00-17:40 脂肪燃焼 ボクシング 格闘技系エクササイズ	17:00-17:55 バーニング ファイターvol.9 格闘技系エクササイズ	17:00-17:45 中級エアロ 池野 エアロビクス	17:00-17:50 初中級ステップ 柴 ステップ
18:00	18:00-18:40 スタイル アップヨガ ヨガ	18:00-18:55 中級ダンス エアロvol.2 ダンスエアロ	18:00-18:45 中級エアロ 池野 エアロビクス	18:00-18:35 初中級ステップ vol.4 ステップ	18:00-18:30 CARDIO DANCE30 ダンス	18:00-18:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス	18:00-18:46 とことん 疲労回復 マッサージボール
19:00	19:00-19:45 ピラティス 竹中由梨	19:00-19:20 骨盤底筋 ストレッチ	19:00-19:40 スタイル アップヨガ ヨガ	19:00-19:45 ヨガ 光曜	19:00-19:40 スタイル アップヨガ ヨガ	19:00-19:46 とことん 疲労回復 マッサージボール	19:00-19:40 スタイル アップヨガ ヨガ
20:00	20:00-20:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス	20:00-20:30 CARDIO DANCE30 ダンス	20:00-20:50 初中級ステップ 柴 ステップ	20:00-20:50 初中級ダンス エアロvol.9 エアロビクス	20:00-20:35 初中級ステップ vol.2 ステップ	20:00-20:35 初中級ステップ vol.4 ステップ	20:00-20:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ
21:00	21:00-21:25 骨盤底筋 ストレッチ	21:00-21:46 とことん 疲労回復 マッサージボール	21:00-21:35 初中級エアロ 三宮 エアロビクス	21:00-21:23 CARDIO WORKOUT20 ボディメイク	21:00-21:30 CARDIO DANCE30 ダンス	21:00-21:40 スタイル アップヨガ ヨガ	21:00-21:35 初中級エアロ 三宮 エアロビクス
22:00	22:00-22:30 CARDIO DANCE30 ダンス	22:00-22:45 初中級エアロ vol.11 エアロビクス	22:00-22:46 とことん 疲労回復 マッサージボール	22:00-22:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ	22:00-22:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス	22:00-22:25 骨盤底筋 ストレッチ	22:00-22:46 とことん 疲労回復 マッサージボール
23:00	23:00-23:35 初中級ステップ vol.2 ステップ	23:00-23:50 初中級ステップ 柴 ステップ	23:00-23:45 ボクシング エクササイズ 格闘技系エクササイズ	23:00-23:40 スタイル アップヨガ ヨガ	23:00-23:25 骨盤底筋 ストレッチ	23:00-23:30 CARDIO DANCE30 ダンス	23:00-23:53 初中級ダンス ステップvol.1 ステップ

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
00:00	00:00-00-50 初中級ステップ 柴 ステップ	00:00-0:35 初中級ステップ vol.2 ステップ	00:00-0:35 初中級エアロ 三宮 エアロビクス	00:00-0:46 とことん 疲労回復 マッサージボール	00:00-0:30 CARDIO DANCE30 ダンス	00:00-0:35 初中級ステップ vol.4 ステップ	00:00-0:25 骨盤底筋 ストレッチ
1:00	1:00-1:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ	1:00-1:45 中級エアロ 池野 エアロビクス	1:00-1:25 骨盤底筋 ストレッチ	1:00-1:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス	1:00-1:50 初中級ステップ 柴 ステップ	1:00-1:40 スタイル アップヨガ ヨガ	1:00-1:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ
2:00	2:00-2:35 初中級エアロ 三宮 エアロビクス	2:00-2:40 スタイル アップヨガ ヨガ	2:00-2:30 CARDIO DANCE30 ダンス	2:00-2:35 初中級ステップ vol.4 ステップ	2:00-2:25 骨盤底筋 ストレッチ	2:00-2:35 初中級ステップ vol.2 ステップ	2:00-2:40 スタイル アップヨガ ヨガ
3:00	3:00-3:46 とことん 疲労回復 マッサージボール	3:00-3:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス	3:00-3:50 初中級ステップ 柴 ステップ	3:00-3:40 スタイル アップヨガ ヨガ	3:00-3:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ	3:00-3:46 とことん 疲労回復 マッサージボール	3:00-3:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス
4:00	4:00-4:30 CARDIO DANCE30 ダンス	4:00-4:35 初中級ステップ vol.4 ステップ	4:00-4:25 骨盤底筋 ストレッチ	4:00-4:35 初中級ステップ vol.4 ステップ	4:00-4:40 スタイル アップヨガ ヨガ	4:00-4:30 CARDIO DANCE30 ダンス	4:00-4:50 初中級ステップ 柴 ステップ
5:00	5:00-5:50 初中級ステップ 柴 ステップ	5:00-5:40 スタイル アップヨガ ヨガ	5:00-5:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ	5:00-5:25 かんたんヨガ (タオル) ヨガ	5:00-5:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス	5:00-5:35 初中級ステップ vol.2 ステップ	5:00-5:30 CARDIO DANCE30 ダンス
6:00	6:00-6:25 骨盤底筋 ストレッチ	6:00-6:35 初中級ステップ vol.2 ステップ	6:00-6:40 スタイル アップヨガ ヨガ	6:00-6:30 CARDIO DANCE30 ダンス	6:00-6:50 初中級ステップ 柴 ステップ	6:00-6:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス	6:00-6:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ
7:00	7:00-7:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ	7:00-7:25 骨盤底筋 ストレッチ	7:00-7:35 初中級ステップ vol.4 ステップ	7:00-7:35 初中級ステップ vol.2 ステップ	7:00-7:23 CARDIO WORKOUT20 ボディメイク	7:00-7:35 初中級ステップ vol.2 ステップ	7:00-7:35 初中級エアロ 三宮 エアロビクス
8:00	8:00-8:45 初中級エアロ vol.21 エアロビクス	8:00-8:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス	8:00-8:35 キックボクシング EX 格闘技系エクササイズ	8:00-8:35 初中級エアロ 三宮 エアロビクス	8:00-8:30 CARDIO DANCE30 ダンス	8:00-8:45 中級エアロ 池野 エアロビクス	8:00-8:50 初中級ダンス エアロvol.9 エアロビクス
9:00	9:00-9:45 ボクシング エクササイズ 格闘技系エクササイズ	9:00-9:35 初中級ステップ vol.4 ステップ	9:00-9:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス	9:00-9:47 初級ステップ vol.2 ステップ	9:00-9:45 モーニングヨガ 阿部ゆかり	9:00-9:30 CARDIO DANCE30 ダンス	9:00-9:50 初中級ステップ 柴 ステップ
10:00	10:00-10:45 中級エアロ 池野 エアロビクス	10:00-10:30 CARDIO DANCE30 ダンス	10:00-10:40 スタイル アップヨガ ヨガ	10:00-10:35 初中級エアロ 三宮 エアロビクス	10:00-10:50 初中級ステップ 柴 ステップ	10:00~10:45 ピラティス 竹中由梨 10:00-10:35 初中級ステップ vol.2	10:00~10:45 バランスボール 三原奈美 10:00~10:40 脂肪燃焼 ボクシング
11:00	11:00-11:40 初中級エアロ 藤本 エアロビクス	11:00-11:50 初中級エアロ 柴 エアロビクス	11:00-11:35 初中級ステップ vol.4 ステップ	11:00-11:40 スタイル アップヨガ ヨガ	11:00-11:30 CARDIO DANCE30 ダンス	11:00-11:55 バーニング ファイターvol.9 格闘技系エクササイズ	11:00-11:23 CARDIO WORKOUT20 ボディメイク