



| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|-------|--|---|----------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| 9:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | 9:20-10:20 ヨガストレッチ (矢野) | 9:30-10:20 ミュージック フローヨガ (山本) |
| 10:00 | | | | | | | |
| 30 | 10:20-11:20 ダンスエアロ (河合) | 10:30-11:20 ズンバGold (梶原) | 10:30-11:20 バレトン (北村) | 10:20-11:20 ズンバSTEP (YOKO) | 10:30-11:20 ハタヨガ (武内) | 10:30-11:20 ズンバ (Junko) | 10:30-11:30 コンビSTEP (片岡) |
| 11:00 | | | | | | | |
| 30 | 11:30-12:30 ペルビック ストレッチ (志手) | 11:30-12:30 パワーヨガ (竹下) | 11:30-12:30 骨盤エクササイズ (北村) | 11:30-12:30 健康体操 (池田) | 11:30-12:30 ソマティック ファイティング (山本) | 11:30-12:20 ジャイロキネシス (Tomomi) | 11:40-12:40 マーシャルアーツ (古賀) |
| 12:00 | | | | | | | |
| 30 | | 12:40-13:40 シンプルエアロ ボディーニング (向山) | 13:00-14:00 整体ヨーガ (藤村) | 12:40-13:40 リリースヨガ (武内) | 12:40-13:30 シンプルエアロ (古賀) | 12:30-13:30 ウェープリング (NOYURI) | 13:00-13:50 マットピラティス (Tomomi) |
| 13:00 | 13:00-14:00 ハタヨガ (長又) | | | | 13:40-14:40 KAZE (上田) | 13:40-14:30 アシュタンガヨガ ピギナー (たかはる) | 14:00-14:40 ボディフィット (松尾) |
| 14:00 | | 14:00-14:40 ViPR STEP (古賀) | 14:20-15:20 ファイティング エクササイズ | 14:20-15:20 トータルボディ デザイン (持丸) | | 14:40-15:40 ストリートダンス (MASAKI) | 15:00-15:40 ショートヨガ (松沢) |
| 15:00 | 14:10-15:00 ジャイロキネシス (Tomomi) | | | | 15:00-16:00 フィギュア8 (Megg) | | |
| 15:00 | 15:10-16:00 グライディング エクササイズ (堀) | 15:00-16:00 マットピラティス (桑田) | 15:30-16:20 コンビSTEP (河合) | 15:30-16:20 コンビエアロ (古賀) | | | |
| 16:00 | | | | | | 16:00-16:50 STEP by STEP (堀) | 16:00-16:50 シンプルエアロ (松沢) |
| 16:00 | 16:10-17:10 フリースタイル ダンス (yu-ri) | 16:10-17:10 バレエ (守谷) | 16:30-17:30 ピラティス (赤保木) | 16:30-17:30 フラダンス (三船) | 16:30-17:30 カリビアンダンス エクササイズ (高取) | | |
| 17:00 | | | | | | 17:00-18:00 太極拳 (原田) | 17:00-18:00 A-LiVE (拓音) |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | 19:00-20:00 フローヨガ (aki) | | |
| 19:00 | 19:30-20:30 有料 空手 (田口) | 19:30-20:30 アシュタンガヨガ (aki) | 19:30-20:20 ズンバ (Tommy) | 19:30-20:20 ファイティング エクササイズ | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 30 | | 20:40-21:30 コンビエアロ (増淵) | | 20:30-21:30 ボディシェイプ (林) | 20:30-21:30 ナチュラル美ボディ (三船) | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |