

時間	月			火			水			木			金			土			日														
	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT												
10:00																																	
10:30~11:15	エアロ&バランス体操 45 工藤			Latin Express con Salsa® 50 工藤			フラエクササイズ I 60 佐々木		ベアシック ホットヨガ60 森 難度☆	ZUMBA STEP Tokico	体調改善 コンディショニング 50 奈良		ZUMBA Tokico					コンビネーション エアロ 50 KATSUMI		ベアシック ホットヨガ60 森 難度☆	フラエクササイズ I 60 佐々木												
11:00		【有料】エアリアルヨガ60 KATSUMI	フロー ホットヨガ60 山田 難度☆☆		11:30~12:30	ベアシック ホットヨガ60 大須賀 難度☆		11:35~12:35	ルーシーダットン 60 藤原		11:35~12:05	レギュラー ホットヨガ75 森 難度☆☆		11:30~12:15	マサラバングラ 45 Tokico	かんたんエアロ 30 奈良		11:40~12:25	ZUMBA KATSUMI	ヨガ 45 EMI		レギュラー ホットヨガ75 KATSUMI 難度☆☆											
11:35~12:25	ZUMBA 工藤			11:35~12:20	ポディコンバット 45 西根		11:45~12:30	ステップ初級 45 佐々木		12:45~13:30	ウェーブ ストレッチ 45 藤原		12:30~12:45	マサラバングラ 45 Tokico				12:00~12:45	RPM 45 秋本	12:30~13:15	バランスボール&ピラティス45 EMI		11:45~12:15	エアロ&ポディエイブ 60 佐々木		11:45~12:15	ウェーブ筋張 リリース30 水沢						
12:00				12:40~13:25	ポディハンブ 45 KATSUMI		12:45~13:30	コンビネーション エアロ 45 KATSUMI		12:45~13:30	ウェーブ ストレッチ 45 藤原		12:30~13:15	ポディハンブテック 12:50~13:35					12:40~12:55	ポディステップ 45 高村	13:00~13:45			11:40~12:25	ZUMBA KATSUMI		11:45~12:45	エアロ&ポディエイブ 60 佐々木					
12:40~13:40	ユニバーサルヨガ アース60 KATSUMI	12:30~12:45		12:45~13:30	ポディハンブ 45 KATSUMI		13:45~14:45	ポディステップ30 高村		13:45~14:30	DISCO WORLD45 工藤		13:00~14:00	ポディハンブ 45 石井					13:00~13:45	ポディステップ 45 鈴木	13:30~14:30			12:40~12:55	ポディステップテック		13:00~13:45	ポディコンバット 45 石井					
13:00																																	
14:00																																	
14:00~14:45	ポディコンバット 45 滝田			14:00~15:00	ヨガ 60 森		14:05~14:35	ポディステップ30 高村		14:00~15:00	ユニバーサルヨガ マーズ60 KATSUMI		14:00~15:00	ヨガ 60 森					14:05~15:05	ポディハンブ 60 石井	14:00~15:00	【有料】エアリアルヨガ60 KATSUMI		14:05~15:05	ポディハンブ 60 石井		14:00~15:00	【有料】エアリアルヨガ60 KATSUMI		14:00~15:15	レギュラー ホットヨガ75 KATSUMI 難度☆☆		
14:45~15:45				15:00~16:15	レギュラー ホットヨガ75 石川 難度☆☆		15:30~16:30	バレエクササイズ 高橋		15:00~16:00	ベアシック ホットヨガ60 山田 難度☆		15:15~15:35	ストレッチボール スタッフ					14:45~15:45	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆	15:25~16:25			15:00~16:00	ポディコンバット 60 伊藤		16:00~17:00	ベアシック ホットヨガ60 大須賀 難度☆	15:50~16:35	ポディハンブ 45 秋本			
15:00																																	
15:00																																	
16:00																																	
16:00																																	
17:00																																	
17:00																																	
18:00																																	
18:00																																	
19:00																																	
19:00																																	
19:00~19:15	ポディステップテック			19:00~19:45	エアロ初級 45 佐々木		19:15~19:35	おなかシェイプ スタッフ		19:00~19:20	ベアシック ホットヨガ60 石川 難度☆		19:30~20:15	ウェーブリング ヨガ 60 工藤		19:00~20:00	ユニバーサルヨガ アース60 KATSUMI		19:00~20:00	ベアシック ホットヨガ60 森 難度☆	19:30~19:50	おなかシェイプ スタッフ		19:00~20:00	ポディコンバット 60 伊藤		16:40~16:55	RPM テック	17:00~17:30	RPM 30 伊藤		17:00~18:30	極真 空手教室 伊藤
19:15~19:30	ストレッチ &ピラティス60 水沢			19:30~20:45	レギュラー ホットヨガ75 石川 難度☆☆		20:00~21:05	パワーヨガ 60 KATSUMI		19:45~20:45	【有料】エアリアルヨガ60 EMI 難度☆		20:00~21:00	ポディコンバット 初級60 鈴木		20:00~21:00	シェイプホット ヨガ60 石川 難度☆☆		20:00~21:00	ポディコンバット テック	20:15~20:30	ポディコンバット 30 滝田		20:00~21:00	ポディコンバット 60 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 30 滝田		20:00~21:00	極真 空手教室 伊藤		
19:30~19:45	ポディステップ30 水沢			20:00~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ストレッチ &ピラティス60 EMI			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤		20:30~21:15	RPM 45 石井		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤		20:30~21:05	ポディコンバット 45 伊藤													
19:45~20:00	ポディステップ30 水沢			20:05~21:05	フラエクササイズ II 60 佐々木		20:30~21:30	ベアシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆		20:30~21:15	ZUMBA 工藤																						