

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00					8:00	
10:30	10:15~11:00 ピラティス 新名 孝子	10:15~11:00 DISC 清水 あかね	10:15~11:00 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子	10:15~11:00 Active Flow Yoga Kyoko	8:30 8:15~9:00 スリムフローヨガ 浅枝 文子	8:15~9:00 HOTYOGA ミドル 清水 加奈子
11:00					9:00	
11:30	11:20~12:05 HOTYOGA コリオ SAMI	11:20~12:05 ルーシーダットン くむら みわ	11:20~12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子	11:20~12:05 協栄シェイプボクシング MIWA	9:30 9:30~10:15 アルティメット ファイト 清水 あかね	9:20~10:05 HOTYOGA ビギナー 清水 加奈子
12:00					10:00	
12:30		12:30~13:15 ZUMBA 中島 知子		12:25~13:10 ピラティス 新名 孝子	10:30 10:35~11:20 LAOUND 横山 実季	10:30~11:15 HOTYOGA ビギナー 石原 真衣子
13:00					11:00	
13:30	13:20~14:05 HOTYOGA デトックス Kyoko	13:35~14:20 リラックスヨガ 加地 由樹子	13:15~14:00 K-1 FITFIGHT 横山 実季	13:30~14:15 LAOUND 横山 実季	11:30	
14:00					12:00	
14:30	14:25~15:10 HOTYOGA リフレッシュ Kyoko		14:20~15:05 背骨 コンディショニング 新名 孝子		12:30	
15:00					13:00	12:50~13:35 ZUMBA Yume
15:30					13:30	
16:00					14:00	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 武川 瑠那
16:30					14:30	
17:00					15:00	
17:30					15:30	15:00~15:45 LAOUND 横山 実季
18:00	17:50~18:35 EARTH SAMI	18:10~18:55 HOTYOGA ミドル FUKIKO	17:50~18:35 スリムフローヨガ tomo	18:10~18:55 HOTYOGA ミドル 尾代 智子	16:00	16:05~16:50 POWER HIPNESS 武川 瑠那
18:30					16:30	
19:00	18:55~19:40 LES MILLS SH'BAM SAMI	19:15~20:00 HOTYOGA デトックス FUKIKO	18:55~19:40 MOMCHANG FITNESS 麗花	19:15~20:00 HOTYOGA ビギナー 尾代 智子	17:00	
19:30					18:30	
20:00	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小澤 榛名	20:20~21:05 HOTYOGA ビギナー 石原 真衣子	20:00~20:45 LAOUND 横山 実季	20:20~20:50 K-1 FITFIGHT 横山 実季	19:00	
20:30					19:30	
21:00					20:00	
21:30	21:05~21:50 骨盤エクササイズ 平綿 香	21:30~22:00 簡単エアロ 石原 真衣子	21:05~21:50 YOGA コリオ 横山 実季	21:10~21:55 HOTピラティス mami		
22:00						