

10月2日(水)より

	月	火	水	木	金	土	日
5:00	5:00~5:30 FIGHT DO	5:00~5:30 HYPER C	5:00~5:30 MEGA DANZ	5:00~5:30 AERO	5:00~5:30 OXIGENO	5:00~5:30 ☆UBOUND	5:00~5:30 FIGHT DO
6:00	5:45~6:15 HYPER C	5:45~6:15 MEGA DANZ	5:45~6:15 AERO	5:45~6:15 OXIGENO	5:45~6:15 ☆UBOUND	5:45~6:15 FIGHT DO	5:45~6:15 HYPER C
	6:30~7:00 MEGA DANZ	6:30~7:00 AERO	6:30~7:00 OXIGENO	6:30~7:00 ☆UBOUND	6:30~7:00 FIGHT DO	6:30~7:00 HYPER C	6:30~7:00 MEGA DANZ
7:00	7:15~7:45 AERO	7:15~7:45 OXIGENO	7:15~7:45 ☆UBOUND	7:15~7:45 FIGHT DO	7:15~7:45 HYPER C	7:15~7:45 MEGA DANZ	7:15~7:45 AERO
8:00	8:00~8:30 OXIGENO	8:00~8:30 ☆UBOUND	8:00~8:30 FIGHT DO	8:00~8:30 HYPER C	8:00~8:30 MEGA DANZ	8:00~8:30 AERO	8:00~8:30 OXIGENO
9:00	8:45~9:15 ☆UBOUND	8:45~9:15 FIGHT DO	8:45~9:15 HYPER C	8:45~9:15 MEGA DANZ	8:45~9:15 AERO	8:45~9:15 ☆UBOUND	8:45~9:15 ☆UBOUND
	9:30~10:15 エアロピクスビギナー CHIE	9:30~10:15 太陽礼拝ヨガ MIHO	9:30~10:00 MEGA DANZ	9:30~10:15 エアロピクスビギナー CHIE	9:30~10:15 太陽礼拝ヨガ MIHO	9:30~10:00 OXIGENO	9:30~10:00 FIGHT DO
10:00			10:15~10:45 AERO				10:15~10:45 HYPER C
	10:30~11:15 エアロピクス中級 CHIE	10:30~11:15 デトックスヨガ MIHO		10:30~11:15 カロリーバーナー(脂肪燃焼) CHIE	10:30~11:15 デトックスヨガ MIHO		
11:00							11:00~11:30 MEGA DANZ
	11:30~12:15 ヨガの基本 MIHO		11:30~12:15 ヨガの基本 MIHO				11:45~12:15 AERO
12:00							12:30~13:00 OXIGENO
			12:30~13:15 トレーニングヨガ MIHO				
13:00	13:00~13:30 FIGHT DO	13:00~13:30 HYPER C		13:00~13:30 AERO	13:00~13:30 HYPER C		13:15~13:45 ☆UBOUND
	13:45~14:15 HYPER C	13:45~14:15 MEGA DANZ		13:45~14:15 OXIGENO	13:45~14:15 OXIGENO		
14:00			14:15~14:45 HYPER C				14:00~14:30 FIGHT DO
	14:30~15:00 MEGA DANZ	14:30~15:00 AERO		14:30~15:00 ☆UBOUND	14:30~15:00 MEGA DANZ	14:45~15:15 ☆UBOUND	14:45~15:15 HYPER C
15:00	15:15~15:45 FIGHT DO	15:15~15:45 HYPER C	15:15~15:45 ☆UBOUND	15:15~15:45 FIGHT DO	15:15~15:45 OXIGENO		
						15:30~16:00 ☆UBOUND	15:30~16:00 MEGA DANZ
16:00	16:00~16:30 HYPER C	16:00~16:30 ☆UBOUND	16:00~16:45 OXIGENO	16:00~16:30 HYPER C	16:00~16:30 HYPER C	16:15~16:45 MEGA DANZ	16:15~16:45 ☆UBOUND
	16:45~17:15 MEGA DANZ	16:45~17:15 ☆UBOUND			16:45~17:15 ☆UBOUND		
17:00			17:00~17:30 ☆UBOUND	17:00~17:30 ☆UBOUND		17:00~17:30 AERO	17:00~17:30 ☆UBOUND
	17:30~18:00 ☆UBOUND	17:30~18:00 HYPER C	17:45~18:15 ☆UBOUND	17:45~18:15 ☆UBOUND	17:30~18:00 ☆UBOUND	17:45~18:15 HYPER C	17:45~18:15 ☆UBOUND
18:00							18:30~19:00 AERO
19:00	19:15~20:00 メガダンス MAYUMI	19:15~20:00 メガダンス MAYUMI	19:00~19:45 マーメイドボディダイエット SAYAKA	19:15~20:00 メガダンス① MAYUMI	19:00~19:30 OXIGENO	19:00~19:45 ZUMBA NORIKO	19:15~19:45 HYPER C
20:00	20:15~21:00 ユニバーサルヨガアース MAYUMI	20:15~21:00 ユニバーサルヨガアース MAYUMI	20:00~20:45 ダンスエクササイズ SAYAKA	20:15~21:00 メガダンス② MAYUMI	20:15~21:00 ダンスフィット MAYUMI	20:00~20:45 骨盤ストレッチ NORIKO	20:00~20:30 OXIGENO
							20:45~21:15 MEGA DANZ
21:00	21:30~22:00 AERO	21:45~22:15 FIGHT DO	21:30~22:00 FIGHT DO	21:30~22:00 MEGA DANZ	21:30~22:00 FIGHT DO	21:15~21:45 OXIGENO	21:30~22:00 FIGHT DO
22:00	22:15~22:45 HYPER C	22:30~23:00 AERO	22:15~22:45 AERO	22:15~22:45 AERO	22:15~22:45 HYPER C	22:00~22:30 HYPER C	22:15~22:45 HYPER C
23:00							

【注意事項】

- ・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・休講情報及び代行情報は、館内告知・LINE・Instagramで告知いたします。