

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
9:00			close					
10:00						 10:00~11:00 レディースクラス	 10:00~11:30 レギュラークラス	
11:00	 11:00~12:00 レギュラークラス	 11:00~12:00 レギュラークラス			11:00~12:00  レギュラー クラス  ボディメイク (女性)	 11:00~12:00 レギュラークラス	 11:10~12:10 レギュラークラス	
12:00								
13:00	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン			 プライベートレッスン	 プライベートレッスン		
14:00	 プライベートレッスン	 14:00~14:45 サーキットトレーニング			 プライベートレッスン	 14:00~14:45 サーキットトレーニング	 14:00~15:00 キッズクラス (幼稚園・小中学校)	 14:00~15:00 キッズクラス (幼稚園・小中学校)
15:00	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン			 プライベートレッスン	 プライベートレッスン		
16:00								 16:00~17:00 ビギナークラス
17:00	 17:00~18:00 キッズクラス (幼稚園・小中学校)	 17:00~18:00 体操&ノーギクラス (幼稚園・小中学校)			 17:00~18:00 キッズクラス (幼稚園・小中学校)	 17:00~18:00 キッズクラス (幼稚園・小中学校)		 17:10~18:10 レギュラークラス
18:00						 18:10~19:10 キッズコンペクラス (幼稚園・小中学校)		SUN
19:00								
20:00	20:00~21:00  ビギナークラス  ウェイトトレーニング クラス	 20:00~21:00 レディースクラス			 20:00~21:00 ビギナークラス		 20:00~21:00 ビギナークラス	
21:10	 21:10~22:10 レギュラークラス	 21:10~22:10 レギュラークラス			 21:10~22:10 ノーギクラス	 20:30~22:00 レギュラークラス	 21:10~22:10 レギュラークラス	
23:00								