

	月	火(メンテナンス日)	水	木	金	土	日	
9:00								
	9:30~10:00 ボディコンバット30	9:30~10:00 レズミルズダンス30	9:30~10:00 ボディパンプ30	9:30~10:00 ボディアタック30	9:30~10:00 ボディバランス30	9:30~10:00 ボディアタック30	9:30~10:00 レズミルズダンス30	
10:00	10:15~10:45 ボディアタック30	10:15~11:00 ボディパンプ45	10:15~10:45 ボディコンバット30	10:15~10:45 ボディパンプ30	10:15~10:45 ボディコンバット30	10:15~10:45 ボディバランス30	10:15~10:45 ボディアタック30	
11:00	LES MILLS 11:00~11:15 ボディバランステック	11:15~12:00 ボディコンバット45	11:00~11:45 ボディメンテナンス 骨盤体操 担当：大平	11:00~12:00 ボディケア & ステップサーキット	11:00~11:30 バーベルシェイプ LES MILLS 11:45~12:15 ボディバランス30	11:00~11:45 ボディパンプ45	LES MILLS 11:00~11:45 ボディコンバット45	
12:00	LES MILLS 12:15~12:45 ボディコンバット30	12:15~13:00 ボディバランス45	12:00~12:45 ZUMBA 担当：大平	12:15~13:15 ボディバランス60	12:30~13:15 レズミルズダンス45	12:00~12:45 レズミルズダンス45	LES MILLS 12:00~12:45 ボディバランス45	
13:00	13:00~13:45 ボディパンプ45	13:15~13:45 ボディアタック30	13:00~14:00 ボディアタック60	13:30~14:15 レズミルズダンス45	13:30~14:15 ボディアタック45	13:00~13:45 ボディコンバット45	13:00~13:45 ボディパンプ45	
14:00	14:00~14:30 ボディバランス30	14:00~15:00 ボディコンバット60	14:15~15:15 ボディバランス60	14:30~15:15 ボディコンバット45	14:30~15:15 ボディバランス45	14:00~14:45 ボディアタック45	14:00~14:45 レズミルズダンス45	
15:00	14:45~15:30 レズミルズダンス45	15:15~16:00 レズミルズダンス45	15:30~16:00 レズミルズダンス30	15:30~16:15 ボディパンプ45	15:30~16:15 ボディコンバット45	15:00~15:45 ボディパンプ45	15:00~15:30 ボディバランス30	
16:00	15:45~16:30 ボディアタック45	16:15~17:00 ボディバランス45	16:15~17:15 ボディパンプ60	16:30~17:15 ボディアタック45	16:30~17:00 ボディパンプ30	16:00~16:30 ボディバランス30	15:45~16:15 ボディコンバット30	
17:00	16:45~17:30 ボディコンバット45	17:15~18:00 ボディパンプ45	17:30~18:00 ボディアタック30	17:30~18:00 ボディコンバット30	17:15~18:00 ボディアタック45	16:45~17:15 レズミルズダンス30	16:30~17:00 ボディアタック30	
18:00	17:45~18:15 ボディアタック30	18:15~19:00 レズミルズダンス45	18:15~19:15 ボディコンバット60	18:15~19:15 ボディバランス60	18:15~19:00 レズミルズダンス45	17:30~18:15 ボディコンバット45	17:15~18:00 ボディパンプ45	
19:00	18:30~19:15 レズミルズダンス45	19:15~20:00 ボディコンバット45	19:30~20:00 アクティブステップ	19:30~20:00 バーベルシェイプ LES MILLS	19:15~19:45 ボディメンテナンス 担当：大平	18:30~19:15 ボディアタック45	スタジオ解放時間 18:15~19:30	
20:00	LES MILLS 19:30~20:15 ボディコンバット45	20:15~21:15 ボディアタック60	20:15~21:00 レズミルズダンス45	20:15~21:00 ボディコンバット45	20:00~20:45 ZUMBA 担当：大平	19:30~20:15 ボディパンプ45		
21:00	20:30~21:15 ボディバランス45				21:00~21:30 ボディバランス30	スタジオ解放時間 20:15~21:30		
22:00	スタジオ解放時間 ~22:30							
23:00								