

	月			火			水			木			金			土		
8																7:00~ ランニング		
9	9:00~ アイトレ	8:30~ リラトレ	8:30~ フリー	9:00~ アイトレ	8:30~ リラトレ	8:30~ フリー	9:00~ アイトレ	8:30~ リラトレ	8:30~ フリー	9:00~ アイトレ	8:30~ リラトレ	8:30~ フリー	9:00~ アイトレ	8:30~ リラトレ	8:30~ フリー	9:00~ アイトレ	8:30~ リラトレ	9:00~ リラトレS
10	10:00~ アイトレ	リラトレ	10:00~ リラトレS	10:00~ アイトレ	リラトレ	10:00~ ヨガ	10:00~ アイトレ	リラトレ		10:00~ アイトレ	リラトレ	9:30~ ヨガ	10:00~ アイトレ	リラトレ	10:00~ ヨガ	10:00~ アイトレ	リラトレ	10:00~ ハドトレ
11	11:00~ アイトレ	リラトレ	11:00~ ハドトレ	11:00~ アイトレ	リラトレ	11:00~ リラヨガ	11:00~ アイトレ	リラトレ		11:00~ アイトレ	リラトレ	10:30~ フリー	11:00~ アイトレ	リラトレ	11:00~ ハドトレ	11:00~ アイトレ	リラトレ	
12	12:00~ アイトレ	リラトレ		12:00~ アイトレ	リラトレ		12:00~ アイトレ	リラトレ		12:00~ アイトレ	リラトレ		12:00~ アイトレ	リラトレ		12:00~ アイトレ		11:30~ ズンバ
13				シェイプアップ									シェイプアップ			シェイプアップ		
14																		14:00~ リラトレS
15	15:30~ アイトレ			15:30~ アイトレ						15:30~ アイトレ			15:30~ アイトレ		15:30~ ヨガ	15:00~ アイトレ	リラトレ	15:00~ フリー
16	16:30~ アイトレ	16:00~ リラトレ	16:30~ ハドトレ	16:30~ アイトレ	16:00~ リラトレ	16:30~ ヨガ			16:30~ ハドトレ	16:30~ アイトレ	16:00~ リラトレ	16:30~ ハドトレ	16:30~ アイトレ	16:00~ リラトレ	16:30~ ハドトレ	16:00~ アイトレ	16:30~ リラトレ	
17	17:30~ アイトレ	リラトレ		17:30~ アイトレ	リラトレ	17:30~ ヨガ	17:30~ アイトレ	リラトレ		17:30~ アイトレ	リラトレ		17:30~ アイトレ	リラトレ	17:30~ フリー			
18	18:30~ アイトレ	18:00~ リラトレ	18:00~ ボディメイク	18:30~ アイトレ	18:00~ リラトレ	18:00~ ヨガ	18:30~ アイトレ	18:00~ リラトレ	18:00~ ボディメイク	18:30~ アイトレ	18:00~ リラトレ	18:00~ ボディメイク	18:30~ アイトレ	18:00~ リラトレ				
19	19:30~ アイトレ	19:00~ アイトレ	19:00~ ボディメイク	19:30~ アイトレ		19:00~ ズンバ	19:30~ アイトレ	19:00~ アイトレ		19:30~ アイトレ	19:00~ アイトレ	19:00~ ボディメイク	19:30~ アイトレ	19:00~ アイトレ				
20		20:00~ アイトレ	20:00~ 学生トレ	20:30~ キックボクサ		20:00~ ハドトレ		20:00~ アイトレ	20:00~ ボディメイク		20:00~ アイトレ	20:00~ ハドトレ	20:30~ キックボクサ		20:00~ ハドトレ			
21	シェイプアップ									シェイプアップ								