

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