

月					
アクティブ		暗闇		ホット	
9:30					9:30
9:45					9:45
10:00					10:00
10:15	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:15
10:30	SALSATION@	ベーシックヨガ	ベーシックヨガ	リラックス	10:30
10:45	Ayaka	岩下明美	岩下明美	フローヨガ	10:45
11:00				フクダ ハナミ	11:00
11:15					11:15
11:30	11:15-12:00	11:10-12:10	11:15-12:00	11:15-12:00	11:30
11:45	COREOLOGY	温活腸活ストレッチ	ミュージックヨガ	ミュージックヨガ	11:45
12:00	(アフロビート)	岩下明美	フクダ ハナミ	フクダ ハナミ	12:00
12:15	Ayaka				12:15
12:30					12:30
12:45		12:30-13:15	12:20-13:20	12:20-13:20	12:45
13:00		CYCLE×MUSIC	デトックスヨガ	デトックスヨガ	13:00
13:15		フクダ ハナミ	TORI	TORI	13:15
13:30					13:30
13:45	13:30-14:15	13:30-14:00	13:35-14:20	13:35-14:20	13:45
14:00	BODYCOMBAT	SPRINT	リラックスヨガ	リラックスヨガ	14:00
14:15	ハル	VR	TORI	TORI	14:15
14:30					14:30
14:45	14:30-15:15	15:30-16:15	14:40-15:40	14:40-15:40	14:45
15:00	体幹トレーニング	BODYATTACK	BODYBALANCE	BODYBALANCE	15:00
15:15	山田 信子	VR	秋山美幸	秋山美幸	15:15
15:30					15:30
15:45	15:30-16:30	15:30-16:15			15:45
16:00	からだ	BODYCOMBAT			16:00
16:15	コンディショニング	VR	16:00-17:30	16:00-17:30	16:15
16:30	山田 信子		ホットスタジオ	ホットスタジオ	16:30
16:45			解放タイム	解放タイム	16:45
17:00		16:45-17:30	※白バンド	※白バンド	17:00
17:15		LesmillsCORE	ピンクバンド	ピンクバンド	17:15
17:30		VR	のみ利用可	のみ利用可	17:30
17:45					17:45
18:00		18:00-18:45	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00
18:15		BODY BALANCE	パワーヨガ	パワーヨガ	18:15
18:30		VR	フクダハナミ	フクダハナミ	18:30
18:45					18:45
19:00					19:00
19:15		19:10-19:55	19:15-20:00	19:15-20:00	19:15
19:30		BODY ATTACK	ミュージックヨガ	ミュージックヨガ	19:30
19:45		VR	フクダハナミ	フクダハナミ	19:45
20:00					20:00