



|       | MON月                  | TUE火                                       | WED水                                       | THU木                                | FRI金                                | SAT土                  | SUN日                                       |       |
|-------|-----------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|-------|
| 9:00  |                       |                                            |                                            |                                     |                                     |                       |                                            | 9:00  |
|       | 9:20 ▶ 9:41           | 9:15 ▶ 9:45                                | 9:15 ▶ 9:45                                | 9:20 ▶ 9:40                         | 9:15 ▶ 9:45                         |                       | 9:10 ▶ 10:10                               |       |
|       | 脳が若返る初級エアロ<br>三宮 慶祐   | ゆっくりエアロ<br>那須 彩也香                          | 脂肪燃焼エクササイズ①<br>佐藤 佳代                       | 猫背改善ピラティス<br>甲斐 未奈                  | 大きく動いて体力向上<br>肥後橋 銀次郎               |                       | 新体操スクール                                    |       |
| 10:00 |                       |                                            |                                            |                                     |                                     | 9:45 ▶ 10:30          | ジュニア                                       | 10:00 |
|       | 10:00 ▶ 10:30         | 10:00 ▶ 10:21                              | 10:00 ▶ 10:27                              | 10:00 ▶ 10:30                       | 10:00 ▶ 10:30                       | 新体操スクール               |                                            |       |
|       | ボクシングEX②<br>駒澤 悟      | 脳が若返る初級エアロ<br>三宮 慶祐                        | 体をしっかり動かすエアロ<br>北川 健太                      | ボクシングEX②<br>駒澤 悟                    | 脂肪燃焼エクササイズ①<br>佐藤 佳代                | キッズⅠ                  | 10:15 ▶ 11:15                              |       |
|       |                       |                                            |                                            |                                     |                                     | 10:30 ▶ 11:15         | 新体操スクール                                    |       |
| 11:00 |                       |                                            |                                            | 10:45 ▶ 11:15                       |                                     | 新体操スクール               | ステップアップ                                    | 11:00 |
|       | 11:00 ▶ 11:30         | 11:00 ▶ 11:27                              | 11:00 ▶ 11:30                              | 脂肪燃焼エクササイズ①<br>佐藤 佳代                | 11:00 ▶ 11:30                       | キッズⅡ                  |                                            |       |
|       | ロコモ足腰体操<br>スタッフ       | 脂肪燃焼エクササイズ⑤<br>井出 由起                       | フィットヨガ<br>スタッフ                             |                                     | コアシェイプ<br>スタッフ                      |                       |                                            |       |
|       |                       |                                            |                                            | 11:30 ▶ 12:00                       |                                     | 11:30 ▶ 12:00         | 11:30 ▶ 12:30                              |       |
| 12:00 | 11:45 ▶ 12:15         | 11:45 ▶ 12:15                              | 11:45 ▶ 12:45                              | ゆっくりエアロ<br>那須 彩也香                   | 11:45 ▶ 12:11                       | ボクシングEX①<br>駒澤 悟      | 脂肪燃焼ダンス<br>SHAPE ! DANCE<br>SHAPE<br>Cozue | 12:00 |
|       | 脂肪燃焼エクササイズ①<br>佐藤 佳代  | ボクシングEX②<br>駒澤 悟                           | 脂肪燃焼ダンス<br>SHAPE ! DANCE<br>SHAPE<br>Cozue |                                     | 脳が若返る初級エアロ<br>三宮 慶祐                 | 12:10 ▶ 21:22         |                                            |       |
|       | 12:30 ▶ 12:45         | 12:30 ▶ 12:45                              |                                            | 12:15 ▶ 12:45                       | 12:30 ▶ 12:45                       | 骨盤エクササイズ<br>高田 巖      |                                            |       |
|       | 呼吸を深めるピラティス(SAKI)     | 二の腕・背中スッキリ(SAKI)                           |                                            | 心やすらぐヨガ<br>北川 由妃                    | 呼吸を深めるピラティス(SAKI)                   |                       |                                            |       |
| 13:00 |                       |                                            |                                            |                                     |                                     | 12:40 ▶ 13:40         | 12:45 ▶ 13:12                              | 13:00 |
|       | 13:00 ▶ 13:30         | 13:00 ▶ 13:30                              | 13:00 ▶ 13:30                              | 13:00 ▶ 13:27                       | 13:00 ▶ 13:30                       | 新体操スクール               | 美Bodyワークアウト(お尻)<br>荻山 はるか                  |       |
|       | コアシェイプ<br>スタッフ        | 大きく動いて体力向上<br>肥後橋 銀次郎                      | ロコモ足腰体操<br>スタッフ                            | 体をしっかり動かすエアロ<br>北川 健太               | コアシェイプ<br>スタッフ                      | ジュニアⅠ                 |                                            |       |
|       |                       |                                            |                                            |                                     |                                     |                       |                                            |       |
| 14:00 | 13:45 ▶ 14:12         | 13:45 ▶ 14:15                              | 13:45 ▶ 14:15                              | 13:45 ▶ 14:15                       | 13:45 ▶ 14:15                       | 13:45 ▶ 14:45         | 13:35 ▶ 14:20                              | 14:00 |
|       | 体をしっかり動かすエアロ<br>北川 健太 | 脂肪燃焼エクササイズ①<br>佐藤 佳代                       | ゆっくりエアロ<br>那須 彩也香                          | 体のゆがみにアプローチ<br>今日から始める姿勢改善<br>小林 実登 | 脂肪燃焼エクササイズ①<br>佐藤 佳代                | 新体操スクール               | ダンススクール                                    |       |
|       | 14:30 ▶ 14:50         | 14:30 ▶ 14:57                              |                                            |                                     |                                     | ジュニアⅡ                 | キッズ                                        |       |
|       | 猫背改善ピラティス<br>甲斐 未奈    | 体をしっかり動かすエアロ<br>北川 健太                      | 14:30 ▶ 14:57                              | 14:30 ▶ 15:00                       | 14:30 ▶ 15:00                       |                       | 14:25 ▶ 15:25                              |       |
| 15:00 |                       |                                            | 脂肪燃焼エクササイズ⑤<br>井出 由起                       | ボクシングEX①<br>駒澤 悟                    | 体のゆがみにアプローチ<br>今日から始める姿勢改善<br>小林 実登 | 14:50 ▶ 15:50         | ダンススクール                                    | 15:00 |
|       | 15:00 ▶ 15:28         |                                            |                                            |                                     |                                     | 新体操スクール               | ジュニア                                       |       |
|       | 姿勢改善エクササイズ<br>北川 健太   | 15:15 ▶ 15:48                              | 15:15 ▶ 15:30                              | 15:15 ▶ 15:41                       | 15:15 ▶ 15:30                       | ジュニアⅢ                 |                                            |       |
|       |                       | 姿勢改善エクササイズ<br>北川 健太                        | 二の腕・背中スッキリ(SAKI)                           | 脳が若返る初級エアロ<br>三宮 慶祐                 | 二の腕・背中スッキリ(SAKI)                    |                       |                                            |       |
| 16:00 | 15:50 ▶ 16:50         |                                            |                                            |                                     |                                     |                       | 15:45 ▶ 16:10                              | 16:00 |
|       | アルバルク東京チア<br>キッズ      | 16:00 ▶ 16:35                              | 16:00 ▶ 16:45                              | 16:00 ▶ 16:28                       | 16:00 ▶ 16:45                       | 16:00 ▶ 16:45         | 猫背改善ピラティス<br>甲斐 未奈                         |       |
|       |                       | 初心者OK 初級エアロ<br>脇田 賢次郎                      | ダンススクール<br>キッズ                             | 姿勢改善エクササイズ<br>北川 健太                 | ダンススクール<br>キッズ                      | ダンススクール<br>キッズ        |                                            |       |
|       |                       |                                            |                                            |                                     |                                     |                       | 16:30 ▶ 16:58                              |       |
| 17:00 | 16:55 ▶ 17:55         | 16:45 ▶ 17:30                              | 16:50 ▶ 17:50                              | 16:45 ▶ 17:13                       | 16:50 ▶ 17:50                       | 16:50 ▶ 17:50         | 姿勢改善エクササイズ<br>北川 健太                        | 17:00 |
|       | アルバルク東京チア<br>ジュニア     | ヨガラティス<br>姿勢改善&リラクセス効果<br>NON              | ダンススクール<br>ジュニア                            | かんたんストレッチ&有酸素<br>井出 由起              | ダンススクール<br>ジュニア                     | ダンススクール<br>ジュニア       |                                            |       |
|       |                       |                                            |                                            | 17:30 ▶ 18:10                       |                                     |                       | 17:15 ▶ 17:45                              |       |
| 18:00 | 18:00 ▶ 19:15         | 17:45 ▶ 18:13                              |                                            | 立位姿勢改善<br>ピラティス<br>岩橋 悠太            | 18:00 ▶ 19:00                       |                       | お腹のたるみにロックオン<br>藤本 成紀                      | 18:00 |
|       | アルバルク東京チア<br>ジュニア     | かんたんストレッチ&有酸素<br>井出 由起                     | 18:15 ▶ 18:45                              |                                     | ダンススクール<br>中学生                      | 18:15 ▶ 18:45         | 18:00 ▶ 18:30                              |       |
|       |                       | 18:30 ▶ 19:30                              | バーニングファイター<br>森岡 顕志                        | 18:30 ▶ 19:00                       |                                     | バーニングファイター<br>森岡 顕志   | 脂肪燃焼エクササイズ⑤<br>井出 由起                       |       |
| 19:00 |                       | 脂肪燃焼ダンス<br>SHAPE ! DANCE<br>SHAPE<br>Cozue | 19:00 ▶ 19:35                              | 大きく動いて体力向上<br>肥後橋 銀次郎               |                                     | 19:00 ▶ 19:15         | 18:45 ▶ 19:09                              | 19:00 |
|       |                       |                                            | 初心者OK 初級エアロ<br>脇田 賢次郎                      |                                     |                                     | 呼吸を深めるピラティス(SAKI)     | HIIT全集中脂肪燃焼<br>原田 京                        |       |
|       | 19:35 ▶ 20:05         |                                            |                                            | 19:15 ▶ 19:45                       | 19:15 ▶ 19:47                       |                       |                                            |       |
| 20:00 | ボクシングEX①<br>駒澤 悟      |                                            |                                            | 脂肪燃焼エクササイズ①<br>佐藤 佳代                | リラックスヨガ<br>清水 鮎美                    | 19:30 ▶ 19:50         | 19:30 ▶ 20:02                              | 20:00 |
|       |                       |                                            | 19:50 ▶ 20:10                              |                                     |                                     | ヒップアップワークアウト<br>三宮 慶祐 | リラックスヨガ<br>清水 鮎美                           |       |
|       | 20:15 ▶ 20:48         | 20:00 ▶ 20:30                              | すきま時間のリフレッシュヨガ<br>後藤 香織                    | 20:00 ▶ 20:30                       | 20:00 ▶ 20:24                       | 20:15 ▶ 20:48         | 20:15 ▶ 20:30                              |       |
|       | 心やすらぐヨガ<br>北川 由妃      | 美尻エクササイズ<br>甲斐 未奈                          |                                            | ボクシングEX②<br>駒澤 悟                    | HIIT全集中脂肪燃焼<br>原田 京                 |                       | ダイエットエクササイズ<br>田中 咲百合                      |       |
| 21:00 |                       | 20:45 ▶ 21:13                              | 20:30 ▶ 20:57                              |                                     |                                     | 心やすらぐヨガ<br>北川 由妃      | 20:45 ▶ 21:15                              | 21:00 |
|       | 21:00 ▶ 21:20         | 姿勢改善エクササイズ<br>北川 健太                        | 美Bodyワークアウト(お尻)<br>荻山 はるか                  | 20:45 ▶ 21:05                       | 20:45 ▶ 21:15                       |                       |                                            |       |
|       | ヒップアップワークアウト<br>三宮 慶祐 |                                            |                                            | すきま時間のリフレッシュヨガ<br>後藤 香織             | お腹のたるみにロックオン<br>藤本 成紀               | 21:00 ▶ 21:30         | 美尻エクササイズ<br>甲斐 未奈                          |       |
|       |                       |                                            | 21:20 ▶ 21:50                              | 21:20 ▶ 21:35                       |                                     | ボクシングEX②<br>駒澤 悟      |                                            | 21:30 |
|       | 21:30 ▶ 21:45         | 21:30 ▶ 21:42                              | お腹のたるみにロックオン<br>藤本 成紀                      | ダイエットエクササイズ<br>田中 咲百合               | 21:30 ▶ 21:50                       | 21:45 ▶ 21:57         | 21:30 ▶ 21:50                              |       |
| 22:00 | ダイエットエクササイズ<br>田中 咲百合 | 骨盤エクササイズ<br>高田 巖                           |                                            | 21:45 ▶ 22:00                       | 猫背改善ピラティス<br>甲斐 未奈                  | 骨盤エクササイズ<br>高田 巖      | すきま時間のリフレッシュヨガ<br>後藤 香織                    |       |
|       |                       |                                            | 二の腕・背中スッキリ(SAKI)                           |                                     |                                     |                       |                                            |       |