

	タクト (月) 田宮	タクト (火) 田宮	タクト (水) 田宮	タクト (木) 田宮	タクト (金) 田宮	タクト (土) 田宮	タクト (日) 田宮
9:00							
	9:30-10:30 リフレッシュ ヨガ (JUNKO)	9:30-10:30 ヒーリングヨガ (AKIKO)		9:30-10:30 エアリアルヨガ (JUNKO)	9:30-10:30 ダイエットヨガ (JUNKO)	9:30-10:30 美ボディEX (JUNKO)	9:30-10:30 リフレッシュ ヨガ (JUNKO)
10:00		10:00-11:00 ベーシックヨガ (YUI)		10:00-11:00 [ベーシック] 第1,3,5/ブートキャン 第2,4/エアドラムEX (NAOTO)		10:00-11:00 やさしいヨガ (KAORU)	10:00-11:00 ジャンプJ初級 (NAOTO)
						10:00-11:00 ジャンプ& (NAOTO)	
11:00	11:00-12:00 ジャンプ& ヨガ (JUNKO)	11:00-12:00 エアリアルヨガ [ベーシック] (AKIKO)		11:00-12:00 スケーティング エクササイズ (JUNKO)	11:00-12:00 筋膜リリース ヨガ (JUNKO)	11:00-12:00 ベーシック ピラティス (JUNKO)	11:00-12:00 スタイルアップ ヨガ (JUNKO)
			11:30-12:30 ジャンプJ初級 (NAOTO)	11:00-12:00 シェイプアップ ヨガピラティス (ASAKO)	11:30-12:30 ボディワーク アウト (NAOTO)		11:00-12:00 ジャンプ& ヨガ (JUNKO)
							11:30-12:30 フルボディーEX (NAOTO)
12:00							
							12:30-14:00 瞑想ヨガ (KAORU) ※1時間30分クラス
13:00							
14:00				14:00-15:00 ヨガ (JUNKO) ※少人数クラス			
15:00					15:00-16:00 ヨガ (JUNKO) ※少人数クラス		
						15:00-16:00 産後ヨガ (MIYAKO)	
16:00							
					16:00-17:00 ヨガ (JUNKO) ※少人数クラス		
						16:30-17:30 マタニティヨガ (産前ヨガ) (MIYAKO)	
17:00							17:00-18:00 エアリアルヨガ [アクティブ] (JUNKO)
18:00							
					18:00-18:45 免疫力UPヨガ (JUNKO)		
						18:00-18:45 疲労回復ヨガ (JUNKO)	
19:00	19:00-20:00 ベーシックヨガ (JUNKO)	19:00-20:00 リラックスヨガ (MIHO)	19:00-20:00 ジャンプ& マッスル (NAOTO)	19:00-20:00 ジャンプJ初級 (NAOTO)	19:00-20:00 エアリアルヨガ [ベーシック] (JUNKO)	19:00-20:00 エアドラム エクササイズ (NAOTO)	19:00-20:00 スタイルアップ ヨガ (JUNKO)
		19:30-20:30 ジャンプJ初級 (KIMIKO)					19:00-20:00 ブートキャンプ (NAOTO)
							19:00-20:00 第1,3,5/ジャンプ& ピラティス 第2,4/美ボディEX (JUNKO)
							19:00-20:00 ジャンプ& マッスル (NAOTO)
20:00							20:00-21:00 体リセットヨガ (JUNKO)
	20:30-21:30 第1,3,5/美ボディEX 第2,4/スケーティング EX (JUNKO)	20:30-21:30 ダイエットヨガ (MIHO)	20:30-21:30 ブートキャンプ (NAOTO)	20:30-21:30 ボディワーク アウト (NAOTO)	20:30-21:30 夜ヨガ (JUNKO)	20:30-21:30 ジャンプJ (NAOTO)	20:30-21:30 エアリアルヨガ [リラクゼーション] (JUNKO)
21:00							20:30-21:30 ジャンプJ初級 (NAOTO)
							20:30-21:30 ベーシック ピラティス (AYAKO)
							20:30-21:30 肉体改造ヨガ (KIMIKO)