

| | 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 [ベーシック] (JUNKO) | 9:30-10:30 エアリアルヨガ [ベーシック] (JUNKO) | 9:30-10:30 ダイエットヨガ (JUNKO) | 9:30-10:30 美ボディEX (JUNKO) |
| 10:00 | | | 10:00-11:00 ベーシックヨガ (YUI) | 10:00-11:00 第1,3,5/ブートキャン 第2,4/エアドラムEX (NAOTO) | | | 10:00-11:00 ジャンプJ初級 (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 シェイプアップ ヨガピラティス (ASAKO) | 11:00-12:00 筋膜リリース ヨガ (JUNKO) | 11:00-12:00 マッスル (NAOTO) |
| | | | | 11:30-12:30 ジャンプJ初級 (NAOTO) | | 11:30-12:30 ボディワーク アウト (NAOTO) | 11:00-12:00 スタイルアップ ヨガ (JUNKO) |
| 12:00 | | | | | | | 11:30-12:30 フルボディーEX (NAOTO) |
| | | | | | | | 12:30-13:30 エアリアルヨガ [アクティブ] (AKIKO) |
| 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 | | | | | | | |
| 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 ボディメイクヨガ (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) |
| 20:00 | | | | | | | 19:00-20:00 ジャンプ& マッスル (NAOTO) |
| | 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 (YASUYO) | 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 | | | | | | | 20:00-21:00 体リセットヨガ (JUNKO) |
| | | | | | | | 20:30-21:30 肉体改造ヨガ (KIMIKO) |