

	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 デトックスヨガ (JUNKO)	9:30-10:30 エアリアルヨガ 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)	9:30-10:30 朝ヨガ (JUNKO)
10:00			10:00-11:00 第1,3,5/ブートキャン 第2,4/エアドラマEX (NAOTO)	10:00-11:00 ジャンプ& マッスル (NAOTO)		10:00-11:00 ジャンプJ初級 (NAOTO)	9:30-10:30 エアリアルヨガ [リラクゼーション] (AKIKO)
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 ベーシックヨガ (MIHO)	11:00-12:00 スケーティング エクササイズ (JUNKO)	11:00-12:00 美ストレッチ (JUNKO)	11:00-12:00 リラックスヨガ (JUNKO)	11:00-12:00 シェイプアップ ヨガピラティス (ASAKO)
			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)		11:30-12:30 フルボディーEX (NAOTO)	11:00-12:00 第1,3,5/美ボディEX 第2,4/ジャンプ&ヨガ (NAOTO)
12:00				12:30-13:30 背中美人 ヨガピラティス (ASAKO)		12:30-13:30 美脚美尻 ヨガピラティス (ASAKO)	
13:00							
14:00							
15:00				15:00-16:00 ヨガ (JUNKO) ※少人数クラス		15:00-16:00 マタニティヨガ (産前ヨガ) (MIYAKO)	15:00-16:00 ベーシックヨガ (JUNKO)
16:00				16:00-17:00 ヨガ (JUNKO) ※少人数クラス		16:30-17:30 産後ヨガ (MIYAKO)	16:30-17:30 スケーティング エクササイズ (JUNKO)
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)	18:00-19:00 エアリアルヨガ [アクティブ] (AKIKO)
19:00	19:00-20:00 美ストレッチ (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 エアドラマ エクササイズ (NAOTO)	19:00-20:00 スタイルアップ ヨガ (JUNKO)
						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		20:00-21:00 ナチュラルヨガ (YASUYO)	20:00-21:00 ジャンプ& マッスル (NAOTO)	20:00-21:00 ジャンプJ初級 (NAOTO)	20:00-21:00 ボディワーク アウト(NAOTO)	20:00-21:00 スタイルアップ ヨガ (JUNKO)	19:30-20:30 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 (YASUYO)	20:30-21:30 ジャンプJ (NAOTO)	20:30-21:30 ジャンプJ初級 (KIMIKO)
21:00						20:30-21:30 ジャンプJ初級 (NAOTO)	20:30-21:30 月礼拝 (JUNKO)
							20:30-21:30 肉体改造ヨガ (KIMIKO)