

| | 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 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 姿勢改善ヨガ (AKIKO) | | 9:30-10:30 朝ヨガ (JUNKO) |
| | | | | | | | 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 ベーシック ピラティス (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 アンチエイジング ヨガ (JUNKO) | 11:00-12:00 シェイプアップ ヨガピラティス (ASAKO) | 11:00-12:00 スライドボード EX(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) |
| 12:00 | | | | | | | |
| | | | | | 12:30-13:30 背中美人 ヨガピラティス (ASAKO) | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | 13:30-14:30 第4/シェイプアップ ヨガピラティス (ASAKO) |
| 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) | |
| 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 (産後ヨガ) (MIYAKO) | |
| 17:00 | | | | | | | 17:00-18:00 スライドボード EX(JUNKO) |
| 18:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00-20:00 疲労回復ヨガ (JUNKO) | 19:00-20:00 リラックスヨガ (MIHO) | | 19:00-20:00 ジャンプJ初級 (JUNKO) | 19:00-20:00 アンチエイジング ヨガ (AKIKO) | 19:00-20:00 スタイルアップ ヨガ (JUNKO) | 19:00-20:00 美ボディEX (JUNKO) |
| | | | 19:30-20:30 ジャンプ& ピラティス (JUNKO) | | | | 18:30-19:30 体幹強化 コアトレヨガ (MIYAKO) |
| 20:00 | | 20:00-21:00 ナチュラルヨガ (YASUYO) | | | 20:00-21:00 夜ヨガ (YASUYO) | | 18:30-19:30 体リセットヨガ (JUNKO) |
| | 20:30-21:30 美ボディEX (JUNKO) | 20:30-21:30 ダイエットヨガ (MIHO) | | 20:30-21:30 スライドボード EX(JUNKO) | | 20:30-21:30 ジャンプJ初級 (KIMIKO) | |
| 21:00 | | | | | | 20:30-21:30 エアリアルヨガ [ベーシック] (JUNKO) | |
| | | | | | | 20:30-21:30 ジャンプ&ヨガ (JUNKO) | |