

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	11:10～12:00 オンライン (バレエストレッチ+体幹)	11:10～12:00 オンライン (バレエストレッチ)	11:10～12:00 オンライン (ストレッチ+ヒップアップ)	オンライン休み	11:10～12:00 オンライン (ストレッチ+ウエストシェイプ)	11:10～12:00 初心者向けキックボクシング	休館日
12:00	12:10～13:00 初心者向けキックボクシング	12:10～13:00 初心者向けキックボクシング	12:10～13:00 初心者向けキックボクシング	12:10～13:00 初心者向けキックボクシング	12:10～13:00 初心者向けキックボクシング	12:10～13:00 初心者向けキックボクシング	
13:00	13:10～14:00 初心者向けキックボクシング	13:10～14:00 初心者向けキックボクシング	13:10～14:00 中級者クラス	13:10～14:00 フィジカルクラス	13:10～14:00 中級者クラス	13:10～14:00 初心者向けキックボクシング	
14:00	14:10～15:00 ストレッチ・ケトルベルクラス	14:10～15:00 フィジカルクラス	14:10～15:00 初心者向けキックボクシング	14:10～15:00 初心者向けキックボクシング	14:10～15:00 初心者向けキックボクシング	14:10～15:00 中級者クラス	
15:00	15:10～16:00 中級者クラス	15:10～16:00 初心者向けキックボクシング	15:10～16:00 ストレッチ・ケトルベルクラス	15:10～16:00 初心者向けキックボクシング	15:10～16:00 初心者向けキックボクシング	15:10～16:00 初心者向けキックボクシング	
16:00	16:10～17:00 フリーストレイニング	16:10～17:00 オンライン (筋トレ+シャドー)	休憩時間	16:10～17:00 オンライン (脂肪燃焼+シャドー)	16:10～17:00 ストレッチ・ケトルベルクラス	16:10～17:00 キッズクラス	
17:00	休憩時間	休憩時間	17:10～18:00 キッズクラス	休憩時間	休憩時間		
18:00	18:10～19:00 オンライン (体幹+シャドー)	18:10～19:00 ストレッチ・ケトルベルクラス	18:10～19:00 初心者向けキックボクシング	18:10～19:00 初心者向けキックボクシング	18:10～19:00 オンライン (体幹+シャドー)	閉館	
19:00	19:10～20:00 初心者向けキックボクシング	19:10～20:00 初心者向けキックボクシング	19:10～20:00 中級者クラス	19:10～20:00 初心者向けキックボクシング	19:10～20:00 中級者クラス		
20:00	20:10～21:00 初心者向けキックボクシング	20:10～21:00 初心者向けキックボクシング	20:10～21:00 初心者向けキックボクシング	20:10～21:00 中級者クラス	20:10～21:00 初心者向けキックボクシング		
21:00 21:30	閉館						