

日	月	火	水	金	土
	1	2	3	5	6
				トリガーリリース® 11:00~11:45	トリガーリリース® 10:15~11:00 リラックスヨガ 13:45~14:30 HipHop入門 14:45~15:30 リズムシェイプ 15:45~16:30
7 hard パンチdeシェイプ 13:00~13:45	8	9 子連れヨガ 10:30~11:15	10 ママダンス 13:15~14:00	easy 12 パンチdeシェイプ 11:00~11:45	13 トリガーリリース® 13:45~14:30 HipHop入門 14:45~15:30 リズムシェイプ 15:45~16:30
14	15	16	17	19 トリガーリリース® 11:00~11:45	20 トリガーリリース® 10:15~11:00 リラックスヨガ 13:45~14:30 HipHop入門 14:45~15:30 リズムシェイプ 15:45~16:30
21 hard パンチdeシェイプ 13:00~13:45	22	23 子連れヨガ 10:30~11:15	24 ママダンス 13:15~14:00	26 休講日	27 休講日
28 休講日	29 休講日	30 休講日	31 休講日		