

日	月	火	水	金	土
					1 トリガーリリース 10:15~11:00 トランポリン 11:15~12:00
2 ピラティス 10:15~11:00	アクティブ シア 3 棒びくす体操 10:15~11:30	4 ピラティス 10:15~11:00	アクティブ シア 5 ウェルビー体操 10:15~11:30	7 トリガーリリース 11:15~12:00 はじめてフラダンス 13:15~14:00	8 トリガーリリース 10:15~11:00 リズムフローヨガ 11:15~12:00
9 EASYピクス 10:15~11:00 パンチdeシェイプ 13:00~13:45	アクティブ シア 10 棒びくす体操 10:15~11:30	11 ママヨガ 10:15~11:00 ママダンス 11:15~12:00	アクティブ シア 12 ウェルビー体操 10:15~11:30	14 休講日	15 休講日
16 休講日	17 休講日	18 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 11:15~12:00	アクティブ シア 19 ウェルビー体操 10:15~11:30	21 トリガーリリース 11:15~12:00 はじめてフラダンス 13:15~14:00	22 トリガーリリース 10:15~11:00 トランポリン 11:15~12:00
23	アクティブ シア 24 棒びくす体操 10:15~11:30	25 ママヨガ 10:15~11:00 ママダンス 11:15~12:00	アクティブ シア 26 ウェルビー体操 10:15~11:30	28 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	29 トリガーリリース 10:15~11:00 EASYピクス 11:15~12:00
30 パンチdeシェイプ 13:00~13:45	アクティブ シア 31 棒びくす体操 10:15~11:30				