

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					Family	
					KidsA	
1000 ESD (エネルギー系トレーニング)	1000 ハイパフォーマンス		1000 M&C (モビリティ&コンディショニング)	1000 M&M (ムーブメント&モビリティ)	KidsA	
1050	1050		1050	1050		
1110 M&C (モビリティ&コンディショニング)	1110 M&M (ムーブメント&モビリティ)	1110 ハイパフォーマンス	1110 ESD (エネルギー系トレーニング)	1110 A&F (エアロ&フロー)	Family	
1200	1200	1200	1200	1200	KidsB	
1220 A&F (エアロ&フロー)	1220 ESD (エネルギー系トレーニング)	1220 M&M (ムーブメント&モビリティ)	1220 M&M (ムーブメント&モビリティ)	1220 M&C (モビリティ&コンディショニング)	KidsB	
1310	1310	1310	1310	1310		
1330 M&M (ムーブメント&モビリティ)		1330 A&F (エアロ&フロー)			1330 M&M (ムーブメント&モビリティ)	
1420		1420			1420	
					1440 ハイパフォーマンス	
					1530	
					1550 A&F (エアロ&フロー)	
					1640	
JAC	KidsB	KidsA	KidsA	Family KidsB	1700 ESD (エネルギー系トレーニング)	
					1750	
1820 ハイパフォーマンス	1820 ESD (エネルギー系トレーニング)	1840 M&M (ムーブメント&モビリティ)	1820 M&M (ムーブメント&モビリティ)	1820 M&C (モビリティ&コンディショニング)	1800 JAC 1850	
1910	1910	1930	1910	1910		
1930 A&F (エアロ&フロー)	1930 M&M (ムーブメント&モビリティ)		1930 ESD (エネルギー系トレーニング)	1930 ハイパフォーマンス		
2020	2020		2020	2020		
2040 M&M (ムーブメント&モビリティ)	2040 M&C (モビリティ&コンディショニング)		2040 A&F (エアロ&フロー)	2040 M&M (ムーブメント&モビリティ)		
2130	2130		2130	2130		

