

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

