

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

