2024年6月スケジュール

| | 1日（土） | | | | 2日（日） | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | 朝yoga<br>高橋 | 維持<br>片山 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | | リストラティブヨガ(10:15~)<br>高橋 | | | ウエイト<br>片山 | yoga<br>高橋 |
| 11:00 | 初級<br>谷川 | | | | 初級<br>片山 | | | リストラティブヨガ(11:15~)<br>高橋 |
| 12:00 | | | | | ボクシング<br>片山 | | | |
| 13:00 | 初級<br>西野 | | | | | | | |
| 14:00 | 機能改善<br>谷川 | | | | | | ウエイト<br>片山 | |
| 15:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | | ストレッチ<br>片山 | | | |
| 16:00 | 維持<br>谷川 | | | | | | ウエイト<br>片山 | |
| 17:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | | ボクシング<br>片山 | | | |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | | 維持<br>片山 | | | |
| 19:00 | 維持<br>谷川 | | | | | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | |

| | 3日（月） | | | | 4日（火） | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>松本 | | | | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | 維持<br>松本 |
| 11:00 | 初級<br>谷川 | | | | 初級<br>谷川 | | | |
| 12:00 | | | ウエイト<br>谷川 | | | | | |
| 13:00 | | | | | 初級<br>西野 | | | |
| 14:00 | | | | | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 15:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | | 初級<br>西野 | | | 維持<br>松本 |
| 16:00 | | | ウエイト<br>谷川 | | ストレッチ<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 17:00 | 機能改善<br>谷川 | | | | ピラティス<br>吉岡 | | | |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | | 維持<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 19:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | | 維持<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | | | | | |

| | 5日（水） | | | | 6日（木） | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | | | | | |
| 9:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | | 維持<br>谷川 | | | 朝yoga<br>高橋 |
| 10:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | | 有酸素初級<br>谷川 | | | 維持<br>松本 |
| 12:00 | | | | | 初級<br>西野 | | | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 15:00 | 維持<br>谷川 | | | ストレッチ<br>松本 | 維持<br>谷川 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 16:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 17:00 | 維持<br>谷川 | | | | 初級<br>西野 | | | |
| 18:00 | 初級<br>西野 | | | 月yoga<br>高橋 | 維持<br>谷川 | | | |
| 19:00 | 有酸素中級<br>谷川 | | | リストラティブヨガ(19:15~)<br>高橋 | ストレッチ<br>谷川 | | | リストラティブヨガ(19:15~)<br>高橋 |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | | | | | |

| | 7日（金） | | | | 8日（土） | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ピラティス<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | yoga<br>高橋 | ストレッチ<br>松本 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | ストレッチ<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | リストラティブヨガ(11:15~)<br>高橋 | 初級<br>谷川 | | | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | 姿勢改善<br>吉岡 | | | | | | | |
| 14:00 | ストレッチ<br>西野 | | | 維持<br>松本 | 維持<br>松本 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | | 維持<br>松本 | ストレッチ<br>谷川 | | | |
| 16:00 | 機能改善<br>谷川 | | | | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 17:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | | 有酸素中級<br>谷川 | | | |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | | 維持<br>谷川 | | | |
| 19:00 | 維持<br>谷川 | | | | ストレッチ<br>谷川 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | | | | | |

| | 9日（日） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>片山 | | | |
| 10:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 11:00 | 初級<br>片山 | | | |
| 12:00 | ボクシング<br>片山 | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 15:00 | ストレッチ<br>片山 | | | |
| 16:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 17:00 | ボクシング<br>片山 | | | |
| 18:00 | 維持<br>片山 | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 10日（月） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | 朝yoga<br>高橋 |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | ピラティス<br>吉岡 | | | |
| 14:00 | 姿勢改善<br>吉岡 | | | |
| 15:00 | ストレッチ<br>吉岡 | | | |
| 16:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 17:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 18:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | yoga<br>高橋 |
| 19:00 | 維持<br>谷川 | | | リストラティブヨガ(19:15~)<br>高橋 |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 11日（火） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | yoga<br>高橋 |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | リストラティブヨガ(11:15~)<br>高橋 |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 14:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 16:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 17:00 | ピラティス<br>吉岡 | | | |
| 18:00 | 維持<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 19:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 12日（水） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 初級<br>谷川 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | |
| 15:00 | 維持<br>谷川 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 16:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 17:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 13日（木） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | |
| 12:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 15:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 16:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 17:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 19:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 14日（金） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | ピラティス<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | yoga<br>高橋 |
| 11:00 | ストレッチ<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | リストラティブヨガ(11:15~)<br>高橋 |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | 姿勢改善<br>吉岡 | | | |
| 14:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 16:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 17:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | yoga<br>高橋 |
| 19:00 | 維持<br>谷川 | | | リストラティブヨガ(19:15~)<br>高橋 |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 15日（土） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 14:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 16:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 17:00 | 有酸素中級<br>谷川 | | | ストレッチ<br>西野 |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 19:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 16日（日） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>片山 | | | |
| 10:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 11:00 | 初級<br>片山 | | | |
| 12:00 | ボクシング<br>片山 | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 15:00 | ストレッチ<br>片山 | | | |
| 16:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 17:00 | ボクシング<br>片山 | | | |
| 18:00 | 維持<br>片山 | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 17日（月） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | 朝yoga<br>高橋 |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | ピラティス<br>吉岡 | | | |
| 14:00 | 姿勢改善<br>吉岡 | | | |
| 15:00 | ストレッチ<br>吉岡 | | | |
| 16:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 17:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 18:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | yoga<br>高橋 |
| 19:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | リストラティブヨガ(19:15~)<br>高橋 |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 18日（火） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 14:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 16:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 17:00 | ピラティス<br>吉岡 | | | |
| 18:00 | 維持<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 19:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 19日（水） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 14:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 16:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 17:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 18:00 | 初級<br>西野 | | | yoga<br>高橋 |
| 19:00 | 維持<br>谷川 | | | リストラティブヨガ(19:15~)<br>高橋 |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 20日（木） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | yoga<br>高橋 |
| 11:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | リストラティブヨガ(11:15~)<br>高橋 |
| 12:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 15:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 16:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 17:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | 月yoga<br>高橋 |
| 19:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | リストラティブヨガ(19:15~)<br>高橋 |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 21日（金） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | 朝yoga<br>高橋 |
| 10:00 | ピラティス<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | ストレッチ<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | 姿勢改善<br>吉岡 | | | |
| 14:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 16:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 17:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 19:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 22日（土） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 14:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 16:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 17:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | ストレッチ<br>西野 |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 19:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 23日（日） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | ピラティス<br>吉岡 | | | |
| 12:00 | ストレッチ<br>吉岡 | | | |
| 13:00 | 姿勢改善<br>吉岡 | | | |
| 14:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 16:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 17:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | ストレッチ<br>西野 |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 19:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 24日（月） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | 朝yoga<br>高橋 |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | ピラティス<br>吉岡 | | | |
| 14:00 | 姿勢改善<br>吉岡 | | | |
| 15:00 | ストレッチ<br>吉岡 | | | |
| 16:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 17:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 18:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | yoga<br>高橋 |
| 19:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | リストラティブヨガ(19:15~)<br>高橋 |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 25日（火） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 14:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 16:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 17:00 | ピラティス<br>吉岡 | | | |
| 18:00 | 維持<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 19:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 26日（水） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 14:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 16:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 17:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 18:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 19:00 | 有酸素中級<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 27日（木） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 有酸素初級<br>谷川 | | | |
| 12:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 15:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 16:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 17:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 19:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 28日（金） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | ピラティス<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | ストレッチ<br>吉岡 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | 姿勢改善<br>吉岡 | | | |
| 14:00 | ストレッチ<br>西野 | | | |
| 15:00 | 初級<br>西野 | | | |
| 16:00 | 機能改善<br>谷川 | | | |
| 17:00 | 初級<br>西野 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 18:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 19:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 21:00 | | | | |

| | 29日（土） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>谷川 | | | |
| 10:00 | | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | 初級<br>谷川 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 12:00 | ボクシング<br>片山 | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 15:00 | ストレッチ<br>片山 | | | |
| 16:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 17:00 | ボクシング<br>片山 | | | |
| 18:00 | 維持<br>片山 | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 30日（日） | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | 維持<br>片山 | | | |
| 10:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 11:00 | 初級<br>片山 | | | |
| 12:00 | ボクシング<br>片山 | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 15:00 | ストレッチ<br>片山 | | | |
| 16:00 | | | ウエイト<br>片山 | |
| 17:00 | ボクシング<br>片山 | | | |
| 18:00 | 維持<br>片山 | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |