プログラムスケジュール

【 🖟 …WEB予約が必要なレッスン】 【その他…WEB予約不要で参加可能なレッスン】 2025年 4月~

| | | | \ | | | | · · · | | | | | | | | | | 1 1 / | | |
|-------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------|---|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------|-------|
| | | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | |
| | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール | |
| 0.00 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 0.00 |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | リラクゼーションヨガ | DISCO WORLD | | 健康ストレッチ | MEGADANZ | | ピラティス | フラダンス | アクアビクス | ビギナーエアロ | 骨盤ボディケア | | ZUMBA | 少林寺流 マインドフルネス瞑想 | 1 | カラダ整え道場 | | | 10:00 |
| :30 | 10:00-10:45 | 10:00-10:45 🖫 | アクアビクス | 10:00-10:45 小松田 | 10:00−10:45 🖫 YUUKA | アクアビクス 10:15-11:00 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | 10:00-10:45 YOKO | 10:00-10:45 | 10:00−10:45 🖫 | アクアウォーキング | 10:00-10:45 | 10:00-10:45 | | 10:00-10:45 🖫 | FIT CARDIO 10:15-10:45 | | :30 |
| 11.00 | チヒロ | 若瀬 | - 10:30-11:00 釘谷 | 小松田 | YUUKA | 宮崎 | 梶原 | 野田 | YUKU | 古川 | 理香 | - 10:30-11:00 金山 | みなみ | 名古屋 | - | 留加 | 内田 | | 11.00 |
| 11:00 | らくゆるメソッド® | ビギナーエアロ | アクアウォーキング | DISCO WORLD | 疲労回復ヨガ | アクアウォーキング | | | アクアウォーキング 11:00-11:30 | リンパヨガ | ZUMBA | | 背骨コンディショニング | シェイプエアロ | アクアビクス 11:00-11:30 | ZUMBA | ボディファンクション | | 11:00 |
| :30 | 11:00-11:45 및 留加 | 11:00-11:45 🖫 ゆりえ | 11:15-11:45 北澤 | 11:00-11:45 🔒 小松田 | 11:00-11:45 | 11:15-11:45 村上 | コアトレーニング 11:15-12:00 🔒 | ビギナーステップ 11:15-12:00 | 金山 | 11:00-12:00 | 11:00-11:45 및 理香 | 11:15-11:45 仲宗根 | 11:00-11:45 🖫 南 | 11:00-11:45 片岡 | 仲宗根 | 11:00-11:45 및 留加 | 11:00-11:45 大貫 | | :30 |
| 12:00 | MEGADANIZ | o 1* | | FIGHT DO | | | 梶原 | ムライ | | 田波 | _ L IT #4 | | * | スタートエアロ | アクアウォーキング 11:45-12:15 | | . N LN | | 12:00 |
| 20 | MEGADANZ 12:00-12:45 | パワーヨガ 12:00-12:45 | | 12:00-12:30 | ミュージカルダンス 12:00-12:45 🔒 | かんたんクロール 12:00-12:45 | ZUMBA | コンディショニングヨガ | かんたんクロール 12:00-12:45 | FIT CARDIO | 太極拳 12:00-12:45 🔒 | | 身体をのばすピラティス 12:00-12:45 | 12:00-12:30 | 河合 | 癒しのハタヨガ 12:00-12:45 | ビギナーエアロ 12:00-12:45 | マスター平泳ぎ 12:00-12:45 | 00 |
| :30 | 山本 | ゆりえ | | | 松村 | 村上 | 12:15-13:00 | 12:15-13:00 | 中村 | 12:15-12:45 仲宗根 | 長沖 | | 春衣 | |] | Sawa | 大貫 | 松原 | :30 |
| 13:00 | HIPHOPダンス | ストレッチヨガ | かんたん平泳ぎ | 背骨コンディショニンク 12:45-13:30 □ | UBOUND | | 佐々木 | YOU | | ペルビックストレッチ | RADICAL POWER | アクアビクス | FIT WORKOUT | 柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 | マスタークロール | FIGHT DO | エアロフリーク | アクアビクス | 13:00 |
| :30 | 13:00−13:45 🖫 | 13:00-14:00 | 13:00-13:45 | NAMIE | 13:00-13:30 塚田 | | ビギナーエアロ | 高崎塾(1,100円/1回) | | 13:00-13:45 | 13:00-13:45 | 13:00-13:45 | 13:00-13:30 河合 | ゆき | 13:00-13:45 | 13:00-13:45 | 13:00-13:45 | 13:00-13:30 森尾 | :30 |
| | YUUKA | MAI | 釘谷 | ZUMBA | ペルビックストレッチ | | 13:15-14:00 및 野村 | 13:15-14:00 □ 定員30名 | | 川島 | 松原 | 水夫 | RITMOS | ペルビックストレッチ | 松原 | 本田 | 寺平 | | |
| 14:00 | FIGHT DO | | | 13:45-14:30 | 13:45-14:30 | | | | | FIGHT DO | ピラティス | かんたん平泳ぎ | 13:45-14:30 🖫 | 13:45-14:30 | | RITMOS | UBOUND | | 14:00 |
| :30 | 14:00-14:45 本田 | シェイプエアロ 14:15-15:00 | アクアビクス 14:15-15:00 | NAMIE | 湯山 | アクアビートウォーク | ラテンダンス 14:15−15:00 🖫 | ベーシックヨガ 14:15−15:00 🔒 | | 14:00-14:45 森尾 | 14:00-14:45 hiro | 14:00-14:45 高原 | AKKO | 湯山 | | 14:00-14:45 및 飯尾 | 14:00-14:45 및 高原 | | :30 |
| 15:00 | | 寺平 | 小堀 | ベリーダンス | スローフローヨガ | 14:30-15:00 ★TAM★ | 高崎 | 野村 | | | | | MEGADANZ | リフレッシュフローヨガ | | | | | 15:00 |
| | 卓球 | RITMOS | | 14:45-15:30 飯田 | 14:45-15:45 | アクアダンス | らくゆるメソッド® | UBOUND | アクアビクス 15:00-15:45 | バドミントン | プロコリオ | | 14:45-15:30 🖫 本田 | 14:45−15:30 🖫 MISAKI | アクアシェイプ 15:00-15:45 | K-POPダンス 15:00-15:45 | RADICAL POWER 15:00-15:45 ☐ | | |
| :30 | 15:00-16:00 | 15:15-16:15 🖫 | | | みや | 15:15-16:00 | 15:15-16:00 | 15:15-16:00 | 石井 | 15:15-16:15 | 15:00-16:00 | | 1.1.1 | | 松浦 | MIREI | 松原 | | :30 |
| 16:00 | 定員32名 | 飯尾 | | バドミントン | 太極拳 | ★TAM★ | 高崎 | 塚田 | | 定員32名 | FUJI | | FIGHT DO 15:45-16:30 | シェイプエアロ 15:45-16:30 | | ボディクリエイト | JAZZダンス | | 16:00 |
| -30 | バドミントン90 | | | 15:45-16:45 | 16:00-16:45 | | 卓球 | SVIRTUAL | | | | | 山本 | 佐藤 | | 16:00-16:45 | 16:00-16:45 | | -30 |
| .00 | | POWER | | 定員32名 | 今井 | | 16:15-17:15 | OXIGENO 16:15–17:00 | | 卓球90 | SVIRTUAL MEGADANZ | | | UBOUND | | 金井 | 塩沢 | | .00 |
| 17:00 | 16:15-17:45 | 16:30-17:00 | | 卓球 | SVIRTUAL | | 定員32名 | | | 16:30-18:00 | 16:30-17:15 | | ピックルボール90 | 16:45-17:30 | | バレーボール90 | SOVIRTUAL | | 17:00 |
| :30 | 定員32名 | S VIRTUAL OXIGENO | | 17:00-18:00 | POWER 17:00–17:45 | | .010-212 | FIGHT DO | | 70.00 | SOVIBINA | | 2))//////////////////////////////////// | 山本 | | | OXIGENO 17:00-17:45 | | :30 |
| 18:00 | | 17:15-18:00 | | 定員32名 | 17.00 17.10 | | バドミントン 17:30-18:30 | 17:15-17:45 | | 定員32名 | HYPER C 17:30–18:00 | | 17:00-18:30 🖫 | RADICAL POWER | | 17:00-18:30 | X55 | | 18.00 |
| 10.00 | | | | | ストレッチピラティス | | | 背骨コンディショニング | | | | | 定員24名 | 17:45-18:30 森尾 | | 定員35名 | 17:50-18:20 | | 10.00 |
| :30 | | トータルボディシェイプ | | FIT WORKOUT 18:30-19:00 | 18:15-19:00 | | | 18:15-19:00 | | らくゆる&道場 | ZUMBA | | | ANNE | | | S VIRTUAL UBOUND | | :30 |
| 19:00 | | 18:30-19:15 □ MIZUHO | | 高原 | hiro | | FIT CARDIO 18:45-19:15 | 横井 | | 18:30-19:15 및 高崎 | 18:30-19:15 片岡 | | バドミントン90 | OXIGENO | | バスケットボール90 | 18:25-19:10 | | 19:00 |
| .30 | ストリートダンスFIT | | | FIGHT DO | シェイプステップ | | 玉川 | 姿勢改善∃ガ | | IEJ PHJ |) I=-J | | 18:45-20:15 | 18:45-19:15 FIGHT DO | | 18:45−20:15 □ | S) VIRTUAL ELEVEN | | -30 |
| .50 | 19:20-20:05 | FIT CARDIO 19:30-20:00 | | 19:15-20:00 □ 高原 | 19:15-20:00 佐藤 | | FIT WORKOUT 19:30-20:00 | 19:15-20:00 MaRi | マスタークロール 19:30-20:15 | 道場&アクティブコア 19:30-20:15 □ | ボディクリエイト 19:30-20:15 🔒 | | 10.43 20.13 | FIGHT DO 19:20-19:50 | | 10.40 20.10 📾 | 19:15-19:45 | | .50 |
| 20:00 | 藤本 | 仲宗根 | | 向 <i>l</i> 尔 | <u> </u> | | 北澤 | iviaiti | 中村 | 高崎 | 金井 | | 定員32名 | S VIHTHAL ELEVEN | 1 | 定員30名 | MEGADANZ 19:50-20:20 | | 20:00 |
| :30 | MEGADANZ 20:15-21:00 | 美姿勢ストレッチ 20:15-21:00 | | フローヨガ 20:15-21:00 | 美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 | | ボディメイクピラティス 20:15-21:00 | RADICAL POWER 20:15-21:00 | | FIGHT DO | | | | 19:55-20:25 | | ガラルフケ | | | :30 |
| 21.00 | 本田 | 20:15-21:00 una KEI | | 20:15-21:00 みや | 20:15-21:00 フィフィ | | 春衣 | 20:15-21:00 森尾 | | 20:30-21:15 🖫 | HIPHOPダンス 20:30-21:30 □ | | | スタジ | リア 時 日 ノト オ(定員無し・予約 | グラムスケ 不要・途中入退場 | 計可能) | | 21:00 |
| 21:00 | | STPONG NATION | | | DITMOS | | | 71 IN AD A | | 山本 | 20:30−21:30 | | | 土曜日 | | | 日曜日 Seymma HYPER C | | 21.00 |
| :30 | バドミントン | STRONG NATION 21:15-22:00 | | バレーボール | RITMOS 21:15-22:00 | | バスケットボール | ZUMBA 21:15-22:00 | | | Tutu | | | X55 | | | HYPER C 8:00–8:30 | | :30 |
| 22:00 | 21:15-22:15 定員32名 | Achico | | 21:15-22:15 🖫 定員35名 | 石井 | | 21:15-22:15 🔐 定員30名 | 森 | | | | | | 8:00-8:45 | | | SVIRTUAL | | 22:00 |
| | AC 94 04 74 | | | | | | Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z | | | | | | | OXIGENO 8:50-9:20 | | | OXIGENO 8:35-9:20 | | |
| | | | - | - | • | | - | - | | - | | - | | | | • | | | |

ココカラ | 相模大野 プログラムスケジュール

【日···WEB予約が必要なレッスン】 2025年 5月~ 【その他···WEB予約不要で参加可能なレッスン】

| | 月曜日 | | 火曜日 水曜日 | | | | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | 日曜日 | | | | | |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--|---|-------------|-------|
| | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | プール | |
| 0.20 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 定員88名 | 定員54名 | 定員64名 | 0.20 |
| 9.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9.30 |
| 10:00 | リラクゼーションヨガ | DISCO WORLD | | 健康ストレッチ | MEGADANZ | | ピラティス | フラダンス | アクアビクス | ビギナーエアロ | 骨盤ボディケア | アクアビートウォーク 10:00-10:30 | ZUMBA | 少林寺流 マインドフルネス瞑想 | | カラダ整え道場 | | | 10:00 |
| :30 | 10:00-10:45 🖫 チヒロ | 10:00-10:45 ☐ 若瀬 | アクアウォーキング | 10:00-10:45 小松田 | 10:00−10:45 🖫 YUUKA | アクアビクス 10:15-11:00 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | 10:00-10:45 YOKO | 10:00-10:45 古川 | 10:00-10:45 ☐ 理香 | ★TAM★ | 10:00−10:45 🖫 みなみ | 10:00-10:45 | | 10:00-10:45 □ 留加 | FIT CARDIO 10:15-10:45 内田 | | :30 |
| 11:00 | | | 10:30-11:00 塚田 | | | 宮﨑 | 梶原 | 野田 | | | | アクアダンス 10:40-11:10 | | | 7 | | | | 11:00 |
| | らくゆるメソッド® 11:00-11:45 □ | ビギナーエアロ 11:00-11:45 🔒 | アクアビクス | DISCO WORLD 11:00-11:45 ☐ | 疲労回復ヨガ 11:00-11:45 🖫 | アクアウォーキング | コアトレーニング | ビギナーステップ | アクアウォーキング 11:00-11:30 金山 | リンパヨガ | ZUMBA 11:00−11:45 🖫 | ★TAM★ | 背骨コンディショニング 11:00-11:45 □ | シェイプエアロ 11:00-11:45 | アクアビクス 11:00-11:30 仲宗根 | ZUMBA 11:00−11:45 🖫 | ボディファンクション 11:00-11:45 | | |
| :30 | 留加 | ゆりえ | 11:15-11:45 釘谷 | 小松田 | 松村 | 11:15-11:45 村上 | 11:15-12:00 | 11:15-12:00 | <u> </u> | 11:00-12:00 | 理香 | | 南 | 片岡 | | 留加 | 大貫 | | :30 |
| 12:00 | MEGADANZ | パワーヨガ | | FIGHT DO | ミュージカルダンス | かんたんクロール | 梶原 | ムライ | かんたんクロール | 田波 | 太極拳 | | 身体をのばすピラティス | スタートエアロ | アクアウォーキング 11:45-12:15 河合 | 癒しのハタヨガ | ビギナーエアロ | マスタークロール | 12:00 |
| :30 | 12:00-12:45 | 12:00-12:45 | | 12:00-12:30 オフィシャルトレーナー | 11:55-12:40 □ 松村 | 12:00-12:45 | | コンディショニングヨガ | 12:00-12:45 | FIT CARDIO 12:15-12:45 | 12:00-12:45 | | 12:00-12:45 | 12:00-12:30 片岡 | | 12:00-12:45 | 12:00-12:45 | 12:00-12:45 | :30 |
| 10.00 | YUUKA | ゆりえ | | 背骨コンディショニング | , , , , , | 村上 | 12:15-13:00 日 佐々木 | 12:15−13:00 🖫 YOU | 中村 | 塚田 | 長沖 | | <u>春衣</u> | 柔軟性改善ヨガ | | Sawa | 大貫 | 高原 | 10.00 |
| 13:00 | HIPHOPダンス 13:00-13:45 🖫 | ストレッチヨガ | かんたん平泳ぎ 13:00-13:45 | 12:45−13:30 🖫 NAMIE | S VIRTUAL UBOUND | | ビギナーエアロ | 高崎塾(1,100円/1回) | | ペルビックストレッチ 13:00-13:45 | RADICAL POWER 13:00-13:45 | アクアビクス 13:00-13:45 | FIT WORKOUT 13:00-13:30 | 12:45-13:30 | | | エアロフリーク 13:00-13:45 | | 13:00 |
| :30 | YUUKA | 13:00-14:00 | 釘谷 | INAIVIIE | 13:00-13:30 | | 13:15-14:00 | 高崎登(1,100円/1回) | | 川島 | 寺田 | 水夫 | 河合 | ゆき | | ピックルボール90 | 寺平 | | :30 |
| 14:00 | FIGHT DO | MAI | | ZUMBA 13:45-14:30 | ペルビックストレッチ 13:45-14:30 🔒 | | 野村 | 定員30名 | | SALSATION | ピラティス | マスター平泳ぎ | RITMOS 13:45-14:30 ☐ | ペルビックストレッチ 13:45-14:30 ☐ | | 13:15-14:45 🖫 | UBOUND | | 14:00 |
| -30 | 14:00-14:45 | シェイプエアロ | アクアビクス | NAMIE | 湯山 | | ラテンダンス | ベーシックヨガ | | 14:00-14:45 | 14:00-14:45 | 14:00-14:45 | AKKO | 湯山 | | 定員24名 | 14:00-14:45 | | -30 |
| .50 | 高原 | 14:15-15:00 寺平 | 14:15-15:00 小堀 | ベリーダンス | 70 70 74 | アクアビートウォーク 14:30-15:00 | 14:15-15:00 🖫 高崎 | 14:15-15:00 🖫 野村 | | MAKI | hiro | 松原 | MEGADANZ | リフレッシュフローヨガ | | 人 與2+1 | 高原 | | .00 |
| 15:00 | 卓球 | V-T | 2) суш | 14:45-15:30 | スローフローヨガ | ★ TAM ★ | [0] [2] | ±1/11 | アクアビクス | | プロコリオ | | 14:45-15:30 | 14:45-15:30 | アクアシェイプ | K-POPダンス | RADICAL POWER | | 15:00 |
| :30 | 15:00-16:00 | RITMOS | | 飯田 | みや | アクアダンス 15:15-16:00 | らくゆるメソッド® 15:15-16:00 □ | UBOUND 15:15-16:00 | 15:00-15:45 石井 | バドミントン | 15:00-16:00 | | 本田 | MISAKI | 15:00-15:45 松浦 | 15:00-15:45 MIREI | 15:00-15:45 및 松原 | | :30 |
| 16:00 | 定員32名 | 15:15-16:15 | | バドミントン | | ★ TAM ★ | 高崎 | 塚田 | HZI | 15:15-16:15 | FUJI | | FIGHT DO | シェイプエアロ | 12/10 | | | | 16:00 |
| | | 飯尾 | | 15:45-16:45 | 太極拳 16:00-16:45 🔒 | | | 67 | | 定員32名 | | | 15:45-16:30 日 | 15:45-16:30 佐藤 | | ボディクリエイト 16:00-16:45 🔒 | JAZZダンス 16:00-16:45 | | |
| :30 | バドミントン90 | SO VIRTUAL POWER | | 定員32名 | 今井 | | 16:15-17:15 | SVIRTUAL OXIGENO | | 卓球90 | SVIRTUAL | | | | | 金井 | 塩沢 | | :30 |
| 17:00 | 16:15-17:45 | 16:30-17:00 | | 卓球 | SVIRTUAL | | 定員32名 | 16:15-17:00 | | | MEGADANZ 16:30-17:15 | | | UBOUND 16:45-17:30 | | | S VIRTUAL | | 17:00 |
| :30 | 定員32名 | VIRTUAL | | 17:00-18:00 | POWER | | | FIGHT DO | | 16:30-18:00 | i i | | ピックルボール90 | 山本 | | バレーボール90 | OXIGENO | | :30 |
| 10.00 | | OXIGENO 17:15-18:00 | | 定員32名 | 17:00-17:45 | | バドミントン | 17:15-17:45 | | 定員32名 | HYPER C 17:30–18:00 | | 17:00-18:30 | SOVIRTUAL | | 17:00-18:30 🖫 | 17:00-17:45 | | 10.00 |
| 18:00 | | | | | ストレッチピラティス | | 17:30-18:30 定員32名 | 背骨コンディショニング | | | | | 定員24名 | POWER 17:45–18:30 | | 定員35名 | Х55 17:50-18:20 | | 18:00 |
| :30 | | トータルボディシェイプ | | FIT WORKOUT 18:30-19:00 | 18:15-19:00 | | | 18:15-19:00 | | らくゆる&道場 | ZUMBA | | | 17.45-16.50 | | | S VIRTUAL UBOUND | | :30 |
| 19:00 | | 18:30−19:15 🖫 MIZUHO | | 北澤 | hiro | | FIT CARDIO 18:45-19:15 | 横井 | | 18:30-19:15 🖫 高崎 | 18:30-19:15 片岡 | | バドミントン90 | OXIGENO | | バスケットボール90 | 18:25-19:10 | | 19:00 |
| :30 | ストリートダンスFIT | | | FIGHT DO | シェイプステップ | | 本田 | | | [seg] eng | 711-3 | | 18:45-20:15 | 18:45-19:15 | | 18:45−20:15 □ | S VIRTUAL ELEVEN | | :30 |
| | 19:20-20:05 | FIT CARDIO 19:30-20:00 仲宗根 | | 19:15-20:00 □ 本田 | 19:15-20:00 佐藤 | | FIT WORKOUT 19:30-20:00 北澤 | 19:15-20:00 MaRi | | 道場&アクティブコア 19:30-20:15 □ | ボディクリエイト 19:30-20:15 🔒 | | | 19:20-19:50 | | _ | 19:15-19:45 | | |
| 20:00 | 藤本 | 中不仅 | | | | | | | | 高崎 | 金井 | | 定員32名 | ELEVEN | | 定員30名 | MEGADANZ 19:50-20:20 | | 20:00 |
| :30 | 美姿勢ストレッチ 20:15-21:00 | S VIRTUAL MEGADANZ | | フロ―ヨガ 20:15-21:00 | 美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 | | FIGHT DO 20:15-21:00 ☐ | ボディメイクピラティス 20:15-21:00 | | | HIPHOPダンス | | | 19:55-20:25 | 用時間プロ | ヷ゚ヺゟゟゟ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゚゚゚゙゚゚゙゚゚゚゚゚゚゚゚ | | | :30 |
| 21:00 | una KEI | 20:15-21:00 | | みや | フィフィ | | 松原 | 春衣 | | ピックルボール90 | 20:30-21:30 | | | ユアンスタジ ユ曜日 | オ(定員無し・予約 | 不要・途中入退場 | ラーディッグ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | | 21:00 |
| | バドミントン | STRONG NATION | | バレーボール | RITMOS | | バスケットボール | ZUMBA | | | KNG | | | SOVIRTUAL | | | HYPER C 8:00-8:30 | | |
| :30 | 21:15-22:15 | 21:15-22:00 | | 21:15-22:15 | 21:15-22:00 | | 21:15-22:15 | 21:15-22:00 | | 20:45-22:15 🖫 | | | | X55 8:00-8:45 | | | | | :30 |
| 22:00 | 定員32名 | Achico | | 定員35名 | 石井 | | 定員30名 | 森 | | 定員24名 | | | | SVIRTUAL | | | SVIRTUAL OXIGENO | | 22:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | OXIGENO 8:50-9:20 | | | 8:35-9:20 | | |