

11月 日曜日・祝日タイムスケジュール

| 日付 | | 3日(日) | 4日(月・祝) | 10日(日) | 17日(日) | 23日(土・祝) | 24日(日) |
|-------|---------------------|---|--|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| Aスタジオ | 10:00 ～ 10:45 | 木下IR | 筆谷IR | 吉島IR | 筆谷IR | 魁本IR | 長山IR |
| | 11:15 ～ 12:00 | ポティメイク ヨガ 神谷IR | ポティパンフ 中野IR | ポティパンフ 藤田IR | メガダンス 筆谷IR | エンジョイ ステップ 魁本IR | ZUMBA ジノビッチIR |
| | 12:30 ～ 13:20 | 村田IR | 12:30～13:15 LesMills CORE+tech 中野IR | 村田IR | 村田IR | 12:30～13:30 ポティステップ 60 厚見IR | 村田IR |
| | 14:00 ～ 15:00 | 14:00～14:45 SHBAM 塩谷IR (under30) | 13:45～14:45 ポティコンバット 60 中野IR | ポティコンバット 60 藤田IR | ヨーガ60 池上IR | ポティバランス 60 齊藤IR | ポティパンフ 60 米澤IR |
| Bスタジオ | 12:30 ～ 13:15 | ホットYOGA 45ek 神谷IR | ホットYOGA 45do 窪田IR | ホットYOGA 45ek 藤田IR | ホットYOGA 45do 長山IR | ホットYOGA 45ek 齊藤IR | ホットYOGA 45do 長山IR |
| フール | フリー タイム | 未定 | 13:15～ アクア45 長山IR | 14:00～ アクア45 杉浦IR | 11:00～ アクア45 長山IR | 14:00～ アクア45 杉浦IR | 11:00～ アクア45 長山IR |

11月 土曜日 週替わり エンジョイエアロ

| | | 2日(土) | 9日(土) | 16日(土) | 30日(土) |
|-------|---------------------|-------|-------|--------|--------|
| Aスタジオ | 10:00 ～ 10:45 | 魁本IR | 山崎IR | 魁本IR | 山崎IR |

11月 土曜日 週替わり ホットYOGA45ek

| | | 2日(土) | 9日(土) | 16日(土) | 30日(土) |
|-------|---------------------|-------|-------|--------|--------|
| Bスタジオ | 16:20 ～ 17:05 | 神谷IR | 野澤IR | 神谷IR | 野澤IR |