

| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
|-------------|------|----|---------------|-----|-------------|----|-----------------|------|----|---|
| 三 木 店 | スタジオ | 0 | 30 | 50 | 0 | 30 | 0 | 50 | 0 | |
| | | | のびのび ストレッチ | 松尾 | バランス ボール | 松尾 | パワー コア ヨガ | 城本 | | |
| | プール | 0 | | | | | | | 30 | 0 |
| | | | | 1~4 | | | | 全コース | | |