

スタジオプログラム

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 9:00 | 休館日 | | | | | ピラーヨガ 9:00～9:50 | ピラティスプラス 9:00～9:50 |
| 10:00 | | ピラーヨガ 10:00～10:50 | ピラティスプラス 10:00～10:50 | ピラーヨガ 10:00～10:50 | コアビティ 10:00～10:50 | コアビティ 10:00～10:50 | コアビティ 10:00～10:50 |
| 11:00 | | コアビティ 11:00～11:50 | ピラーヨガ 11:00～11:50 | ピラティスプラス 11:00～11:50 | ピラーヨガ 11:00～11:50 | ピラティスプラス 11:00～11:50 | ピラーヨガ 11:00～11:50 |
| 12:00 | | ピラティスプラス 12:00～12:50 | コアビティ 12:00～12:50 | コアビティ 12:00～12:50 | ピラティスプラス 12:00～12:50 | コアビティ 12:00～12:50 | ピラティスプラス 12:00～12:50 |
| 13:00 | | ピラーヨガ 13:00～13:50 | ピラーヨガ 13:00～13:50 | ピラティスプラス 13:00～13:50 | コアビティ 13:00～13:50 | ピラティスプラス 13:00～13:50 | コアビティ 13:00～13:50 |
| 14:00 | | ピラティスプラス 14:00～14:50 | コアビティ 14:00～14:50 | ピラーヨガ 14:00～14:50 | ピラティスプラス 14:00～14:50 | ピラーヨガ 14:00～14:50 | ピラーヨガ 14:00～14:50 |
| 15:00 | | コアビティ 15:00～15:50 | ピラティスプラス 15:00～15:50 | コアビティ 15:00～15:50 | ピラーヨガ 15:00～15:50 | コアビティ 15:00～15:50 | ピラティスプラス 15:00～15:50 |
| 16:00 | | ピラティスプラス 16:00～16:50 | ピラーヨガ 16:00～16:50 | ピラティスプラス 16:00～16:50 | コアビティ 16:00～16:50 | ピラティスプラス 16:00～16:50 | コアビティ 16:00～16:50 |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | ピラーヨガ 19:00～19:50 | ピラティスプラス 19:00～19:50 | コアビティ 19:00～19:50 | ピラティスプラス 19:00～19:50 | | |
| 20:00 | | コアビティ 20:00～20:50 | ピラーヨガ 20:00～20:50 | ピラティスプラス 20:00～20:50 | ピラーヨガ 20:00～20:50 | | |
| 21:00 | ピラティスプラス 21:00～21:50 | コアビティ 21:00～21:50 | ピラーヨガ 21:00～21:50 | コアビティ 21:00～21:50 | | | |
| 22:00 | | | | | | | |