

| 曜 | No. | 講座名 | 時間 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|-----|--------------------------|---------------|----------|------------|------------|------|------------|------------|-----------|-----------|----------|------------|--------|
| 金 | 81 | エアリアルヨガ (空中ヨガ) | 9:30 ~ 10:30 | 19 | 2 16 | 7 21 | 4 | 1 15 | 6 20 | 17 | 1 15 | 19 | 2 16 | 1 15 |
| 金 | 82 | 体幹ピラティス ~シルクサスペンション~ | 9:30 ~ 10:30 | 12 26 | 9 23 | 14 28 | 25 | 8 22 | 13 27 | 10 24 | 8 22 | 12 26 | 9 | 8 |
| 金 | 83 | 本気で美Bodyダイエット | 11:00 ~ 12:00 | 12 19 26 | 2 9 16 23 | 7 14 21 28 | 4 25 | 1 8 15 22 | 6 13 20 27 | 10 17 24 | 1 8 15 22 | 12 19 26 | 2 9 16 | 1 8 15 |
| 月 | 116 | エアリアルヨガ (空中ヨガ)【月】 | 9:30 ~ 10:30 | 15 | 19 | 3 | 7 21 | 4 | 2 16 | 6 20 | 4 18 | 15 | 5 19 | 4 18 |
| 月 | 117 | 体幹ピラティス【月】 | 9:30 ~ 10:30 | 8 22 | 12 26 | 10 24 | 28 | 11 25 | 23 | 13 27 | 11 | 22 29 | 26 | 11 25 |
| 月 | 118 | 【閉講】本気で美Bodyダイエット 【月】 | 11:00 ~ 12:00 | | | | | | | | | | | |
| 水 | 119 | エアリアルヨガ (空中ヨガ)【水】 | 13:00 ~ 14:00 | 17 | 7 21 | 5 19 | 2 | 6 20 | 4 18 | 1 15 | 6 20 | 17 | 7 21 | 6 |
| 水 | 120 | 体幹ピラティス【水】 | 13:00 ~ 14:00 | 10 24 | 14 28 | 12 26 | 23 | 13 27 | 11 25 | 8 22 | 13 | 10 24 | 14 28 | 13 |
| 水 | 121 | 本気で美Bodyダイエット 【水】 | 14:30 ~ 15:30 | 10 17 24 | 7 14 21 28 | 5 12 19 26 | 2 23 | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 1 8 15 22 | 6 13 20 | 10 17 24 | 7 14 21 28 | 6 13 |

