月	火	水	木	土
フリースペース				
10：00～10：15 ラジオ体操	10：00～10：15 ストレッチ	10：00～10：15 下半身すっきり	10：00～10：15 ラジオ体操	10：00～10：15 ストレッチポール
10：15～10：30 二の腕すっきり	10：15～10：30 ストレッチポール	10：15～10：30 GRID	10：15～10：30 おなかすっきり	10：15～10：30 おなかすっきり
				11：00～11：15 ストレッチ
12：00～12：15 下半身すっきり	12：00～12：15 ストレッチ	12：00～12：15 おなかすっきり	12：00～12：15 ストレッチ	12：00～12：15 GRID
13：00～13：10 ストレッチポール	13：00～13：10 GRID	13：00～13：10 ストレッチポール	13：00～13：10 GRID	
19：00～19：15 GRID	19：00～19：15 ストレッチポール	19：00～19：15 Megalos meets emmi コンディショニングボール	19：00～19：15 ストレッチポール	
20：15～20：30 ストレッチポール	20：15～20：30 GRID	20：15～20：30 GRID	20：15～20：30 Megalos meets emmi コンディショニングボール	