2025 · 12月MKDスケジュール

1 2 3 4 5 6 0 9:00~09:45 9:00~9:50 99:00~09:45 7R X 7ヲダンス TR X 7ヲダンス TR X 10:00~11:00 世康体操 エアリアルヨガ 15:15~18:15 レンタル中 16:00~16:45 井ッズダンス レンタル中 17:30~18:20 18:30~19:30 17:00~17:45 HIPHOP! エアリアルヨガ KPOP1 18:30~20:00 月日中OP2 TR X 10:00~09:45 TR X 10:00~13:00 10:00~11:00 10:00~09:45 TR X 10:00~13:00 10:00~11:00 10:00~11:00 10:00~11:00				7 7 1 7 1			
1000~0130 1000~0130 1000~1100 10	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
TRX		1		, ,	·		
13.30~14.30 10.00~11.00							
15:15~18:15 15:15~18:15 15:15~18:15 15:15~18:15 15:15~18:15 15:15~18:15 15:15~18:15 15:15~18:15 15:15~18:15 15:05~18:15				フラダンス	TRX	TRX@葛西	TRX
15:15~18:15			13:30~14:30	10:00~11:00			10:00~11:00
L レックル中 16:00~16:45 16:00~21:00 16:15~17:00 17:00~18:30 17:30~18:20 17:30~18:20 17:30~18:20 17:30~18:20 17:30~18:30 18:30~19:30 17:30~18:30 17			健康体操	エアリアルヨガ			マタニティエアロヨガ
15:00~1645 15:00~21:00 15:15~17:00 15:00~21:00 15:15~17:00 17:00~17:45 17:00~17:45 15:00~18:20 17:00~17:45 15:00~18:20 17:00~17:45 15:00~18:20 15:00~21:00 17:00~17:45 15:00~21:00 17:00~17:45 15:00~21:00 17:00~17:45 15:00~21:00 17:00~17:45 15:00~21:00 17:00~17:45 15:00~21:00 17:00~17:45 15:00~21:00 17:00~17:00			15:15~18:15				12:00~16:00
17.30~18.20			レンタル中				レンタル中
1730-1820 1830-1920 1700-17.45 170				16:00~16:45	16:00~21:00	16:15~17:00	
HIPHOPI				キッズダンス	レンタル中	バレエ 1	
HPHOPI		17:30~18:20	18:30~19:30	17:00~17:45		17:00~17:45	16:00~18:30
18.30~19.20							
HIPHOP2				14 01 1			
10							
10:00~13:00	7			10	44		10
TRX	/					12	
10.00~13.00 13.30~14.30 13.30~14.30 15.51~18.15							
上ンタル中 ・		_			IRX		
15:15~18:15							
レンタル中				エアリアルヨガ			マタニティエアロヨガ
18:30~19:30			15:15~18:15				12:00~16:00
18.30~19.20 19.30~10.20 10.30~10.20			レンタル中				レンタル中
18.30~19.30					16:00~21:00	16:15~17:00	
Typy 1945-2030					レンタル中	バレエ 1	
19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.45~20.30 19.40~20.40	<u> </u>		18:30~19:30			17:00~17:45	16:00~18:30
19.45~20.30 TR X 18.00~20.00 KU Z 3 18.00~20.00 KU Z 3 19.00 20 19.00~09.45 TR X TR X TR X TR X © 8							
TRX							
14 15 16 16 17 18 19 20							
10:00~13:00	1./	15		17	10		20
TRX	14	15		17			
13:30~14:30 位康体操							09:00~11:30
レンタル中 健康体操 日からにおいました。 日本のでは、 日本のでは	10.00 10.00				IKA	1 K A @ 曷四	
15:15~18:15							
Lンタル中	レンダル中						
16:00~16:45							
17:30~18:20			レンタル中				レンタル中
13:45~15:15				16:00~16:45	16:00~21:00		
Lンタル中				キッズダンス	レンタル中		
18:30~19:20	13:45~15:15	17:30~18:20	18:30~19:30	17:00~17:45			16:00~18:30
HIPHOP2	レンタル中	HIPHOP!	エアリアルヨガ	KPOP1			レンタル中
21 22 23 24 25 26 27		18:30~19:20	19:45~20:30				
21 22 23 24 25 26 27		HIPHOP2	TRX				
10:00~13:00	21			24	25	26	27
TRX				_ :			
10:00~13:00 レンタル中							
レンタル中 健康体操 マタニティエブ 15:15~18:15 レンタル中 16:00~21:00 16:00~21:00 16:00~100 16:00~100 16:00~100 16:00~100 16:00~100 16:00~100 16:00~100 16:00~10 10:00~10 10:00~10 10:00~10 <	10:00~13:00						
15:15~18:15							
Lンタル中	レジダル中						() –) 1 –) 1 –)
16:00~21:00							
17:30~18:20			レンダル中		40.00 - 04.00		
17:30~18:20 18:30~19:30 16:00~18:30 レンタル中 18:30~19:20 19:45~20:30 TR X 16:00~18:30 レンタル中 28 29 30 31 31 16:00~18:00 10:00~13:00 10:00~13:00							
HIPHOP! エアリアルヨガ レンタル中 18:30~19:20 19:45~20:30 TR X							
18:30~19:20							
HIPHOP2 TRX							レンタル中
28 29 30 31 10:00~13:00 10:00~13:00		18:30~19:20	19:45~20:30				
10:00~13:00		HIPHOP2	TRX				
	28	29	30	31			
レンタル中	10:00~13:00						
	レンタル中						
10.45- 15.15	10.45 - 15.15						
13:45~15:15							
レンタル中	レンダル中						