公開日	曜日	カテゴリー	レッスン名	インストラクター
11月1日	日	調整体操	朝の健康ウォーク	Kiyoka
11月1日	日	ヨガ	臓活ヨガ®	KIKO
11月2日	月	エアロビクス	汗かきエアロ	清永　亜希子
11月2日	月	筋トレ	キラキラボディ★	清永　亜希子
11月2日	月	調整体操	美ボディメイクBtoBバランス あめのもりメソッド	清美
11月2日	月	ストレッチ	ヒーリングストレッチ	森　恵里佳
11月2日	月	ヨガ	代謝アップヨガ	勝田　真有
11月3日	火	ストレッチ	おやすみストレッチ	宮崎　紗衣
11月3日	火	ヨガ	ダイエットパワーヨガ	戸髙　景子
11月3日	火	顔トレ	コアフェイストレーニング	高根　美沙子
11月4日	水	エアロビクス	汗かきエアロ	知久　浩典
11月4日	水	調整体操	美姿勢＆不調ケアメンテナンス	田中　咲百合
11月4日	水	筋トレ	週に一度の本気トレ	徳安　哲也
11月5日	木	ピラティス	POP PILATES	Kiyoka
11月5日	木	ストレッチ	お目覚めストレッチ	浦谷　美帆
11月5日	木	ヨガ	デトックスヨガ	梅澤　友里香
11月5日	木	ヨガ	寝ヨガ	馬場　真澄
11月6日	金	ピラティス	お腹やせピラティス⑫	Fumiyo
11月7日	土	エアロビクス	極みエアロ	高田　巌
11月7日	土	筋トレ	トータルボディシェイプ	桃乃
11月7日	土	調整体操	美ボディメイクBtoBバランス あめのもりメソッド	浜田　亜希
11月7日	土	調整体操	健康エール	喜多　智大
11月7日	土	バレエ	バレエ	柴田　千種
11月8日	日	ストレッチ	夜のリラックスストレッチ	飯山　大輔
11月8日	日	ヨガ	お目覚めヨガ	taichi
11月9日	月	ヨガ	ハタヨガ	Ami
11月10日	火	ダンス	BAILA BAILA	伊藤　由里子
11月10日	火	有酸素	脂肪燃焼ウォーク	宮崎　紗衣
11月11日	水	ストレッチ	起き抜けストレッチ	山崎　真理
11月12日	木	ピラティス	からだ整えるヨガピラ	渡辺　美沙
11月12日	木	調整体操	股関節＆肩メンテナンスストレッチ	杉崎　奈穂
11月13日	金	有酸素	超キツイけど痩せるHIIT	徳岡　隆之介
11月13日	金	調整体操	骨盤リズムダイエット	吉村　敏子
11月13日	金	ストレッチ	ぐっすり快眠ストレッチ	杉本　奏
11月14日	土	調整体操	体が楽になる股関節＆肩甲骨ケア	境野　光昭
11月14日	土	ストレッチ	朝の爽快ストレッチ	境野　光昭
11月14日	土	ヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	吉橋　扶実子
11月15日	日	調整体操	朝の健康ウォーク	Kiyoka
11月15日	日	ヨガ	臓活ヨガ®	KIKO
11月15日	日	ヨガ	お目覚めヨガ	taichi

公開日	曜日	カテゴリー	レッスン名	インストラクター
11月16日	月	エアロビクス	汗かきエアロ	清永　亜希子
11月16日	月	筋トレ	キラキラボディ★	清永　亜希子
11月16日	月	ストレッチ	ヒーリングストレッチ	森　恵里佳
11月16日	月	ヨガ	代謝アップヨガ	勝田　真有
11月17日	火	ストレッチ	おやすみストレッチ	宮崎　紗衣
11月17日	火	ヨガ	ダイエットパワーヨガ	戸髙　景子
11月17日	火	顔トレ	コアフェイストレーニング	高根　美沙子
11月18日	水	エアロビクス	汗かきエアロ	知久　浩典
11月18日	水	調整体操	美姿勢＆不調ケアメンテナンス	田中　咲百合
11月18日	水	筋トレ	週に一度の本気トレ	徳安　哲也
11月19日	木	ピラティス	POP PILATES	Kiyoka
11月19日	木	ストレッチ	お目覚めストレッチ	浦谷　美帆
11月19日	木	ヨガ	デトックスヨガ	梅澤　友里香
11月19日	木	ヨガ	寝ヨガ	馬場　真澄
11月20日	金	ピラティス	お腹やせピラティス⑬	Fumiyo
11月21日	土	エアロビクス	極みエアロ	高田　巌
11月21日	土	筋トレ	トータルボディシェイプ	桃乃
11月21日	土	調整体操	健康エール	喜多　智大
11月21日	土	バレエ	バレエ	柴田　千種
11月22日	日	ストレッチ	夜のリラックスストレッチ	飯山　大輔
11月23日	月	ヨガ	ハタヨガ	Ami
11月24日	火	ダンス	BAILA BAILA	伊藤　由里子
11月24日	火	有酸素	脂肪燃焼ウォーク	宮崎　紗衣
11月25日	水	ストレッチ	起き抜けストレッチ	山崎　真理
11月26日	木	ピラティス	からだ整えるヨガピラ	渡辺　美沙
11月26日	木	調整体操	股関節＆肩メンテナンスストレッチ	杉崎　奈穂
11月27日	金	有酸素	超キツイけど痩せるHIIT	徳岡　隆之介
11月27日	金	調整体操	骨盤リズムダイエット	吉村　敏子
11月27日	金	ストレッチ	ぐっすり快眠ストレッチ	杉本　奏
11月28日	土	調整体操	体が楽になる股関節＆肩甲骨ケア	境野　光昭
11月28日	土	ストレッチ	朝の爽快ストレッチ	境野　光昭
11月28日	土	ヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	吉橋　扶実子