

ZUMBA

| 曜日 | 開始 | 終了 | 店舗 | IR |
|-------|-------|-------|-------|----------|
| 月 | 10:00 | 10:45 | 四谷 | 岩崎 |
| | 12:00 | 12:45 | 新宿 | 丹野 |
| | 12:15 | 13:00 | 池袋 | 毛利 |
| | 13:00 | 13:45 | 亀戸 | 能見 |
| | 18:05 | 18:50 | 東神奈川 | 小松 |
| | 18:30 | 19:15 | 亀戸 | 小河原 |
| | 18:50 | 19:35 | 浦和 | KAZKO |
| | 19:30 | 20:15 | 大宮 | 毛利 |
| | 20:20 | 21:05 | 上野 | 菊池 |
| | 火 | 10:10 | 10:55 | 大宮 |
| 11:30 | | 12:15 | 新宿 | 小河原 |
| 18:30 | | 19:15 | 大井町 | 千葉 |
| 18:35 | | 19:20 | 大塚 | YUMI |
| 18:40 | | 19:25 | 新宿 | 尾島 |
| 19:00 | | 19:45 | 四谷 | Marie |
| 水 | 10:45 | 11:30 | 東神奈川 | 和田 |
| | 13:15 | 14:00 | 上野 | 丹野 |
| | 14:20 | 15:05 | 赤羽 | 小松 |
| | 14:00 | 14:45 | 新宿 | 毛利 |
| | 15:20 | 16:05 | 大塚 | 高橋 |
| | 16:25 | 17:10 | 池袋 | 豊田 |
| | 18:25 | 19:10 | 大塚 | 岩崎 |
| | 20:00 | 20:50 | 白河 | 五十嵐 (隔週) |
| | 20:00 | 20:50 | 池袋 | 菊池 |
| | 20:05 | 20:55 | 新宿 | 小河原 |
| 20:15 | 21:15 | 新川崎 | 和田 | |
| 木 | 10:30 | 11:15 | 新川崎 | 和田 |
| | 11:45 | 12:30 | 浦和 | 毛利 |
| | 12:35 | 13:20 | 大宮 | 能見 |
| | 18:25 | 19:10 | 赤羽 | 能見 |
| | 20:05 | 20:50 | 新宿 | 尾島 |
| | 20:45 | 21:30 | 浦和 | 千葉 |
| 金 | 12:30 | 13:15 | 新川崎 | YUMI |
| | 13:45 | 14:30 | 大井町 | 能見 |
| | 13:05 | 13:50 | 池袋 | 武内 |
| | 13:40 | 14:25 | 戸田公園 | Marie |
| | 20:20 | 21:05 | 戸田公園 | 能見 |
| | 20:30 | 21:20 | 池袋 | 小松 |
| 土 | 09:45 | 10:45 | 東神奈川 | 和田 |
| | 10:00 | 10:45 | 大宮 | 毛利 |
| | 11:00 | 12:00 | 四谷 | Yume |
| | 13:15 | 14:00 | 池袋 | 岩崎 |
| | 13:40 | 14:25 | 上野 | 丹野 |
| | 16:00 | 17:00 | 大塚 | YUMI |
| | 17:50 | 18:35 | 新川崎 | 武内 |
| | 18:00 | 19:00 | 白河 | 堀越 |
| 18:55 | 19:40 | 新宿 | YUMI | |
| 日 | 09:20 | 10:05 | 大塚 | 尾島 |
| | 09:30 | 10:15 | 新川崎 | 武内 |
| | 10:15 | 11:00 | 戸田公園 | 千葉 |
| | 13:35 | 14:35 | 新宿 | 尾島 |
| | 13:35 | 14:20 | 四谷 | Yume |
| | 13:55 | 14:40 | 大宮 | 千葉 |
| | 14:05 | 14:50 | 大井町 | YUMI |
| | 16:45 | 17:30 | 浦和 | 千葉 |
| | 16:45 | 17:35 | 池袋 | 佐々木 |
| | 17:15 | 18:15 | 東神奈川 | 小松 |
| 17:45 | 18:30 | 亀戸 | Sae | |

Fighting Exercise

19/4

| 曜日 | 開始 | 終了 | 店舗 | IR |
|----|-------|-------|------|----|
| 月 | 10:05 | 10:55 | 大井町 | 松本 |
| | 18:25 | 19:10 | 大井町 | 松本 |
| 火 | 20:15 | 21:15 | 新川崎 | 松本 |
| | 20:50 | 21:35 | 大井町 | 山本 |
| 水 | 15:20 | 16:20 | 新川崎 | 松本 |
| | 21:45 | 22:30 | 戸田公園 | 松本 |
| 木 | 20:00 | 21:00 | 大井町 | 山本 |
| 金 | 15:30 | 16:30 | 上野 | 山本 |
| | 18:40 | 19:25 | 大塚 | 浜崎 |
| | 20:00 | 20:50 | 亀戸 | 松本 |
| 土 | 13:45 | 14:45 | 大塚 | 山本 |
| | 18:50 | 19:50 | 戸田公園 | 松本 |
| | 19:05 | 20:05 | 新川崎 | 山本 |
| 日 | 12:50 | 13:35 | 大宮 | 松本 |

FIGURES

| 曜日 | 開始 | 終了 | 店舗 | IR |
|----|-------|-------|------|--------|
| 水 | 10:20 | 11:20 | 亀戸 | TAKAKO |
| | 11:35 | 12:20 | 新川崎 | Megg |
| 木 | 15:15 | 16:00 | 池袋 | HITOMI |
| 日 | 09:45 | 10:30 | 東神奈川 | Megg |
| | 11:15 | 12:15 | 戸田公園 | TAKAKO |

DWM

| 曜日 | 開始 | 終了 | 店舗 | IR |
|----|-------|-------|----|----------|
| 木 | 20:00 | 20:45 | 白河 | 堀越 (不定期) |

SHINDO

| 曜日 | 開始 | 終了 | 店舗 | IR |
|----|-------|-------|----|----|
| 月 | 20:30 | 21:00 | 大塚 | 山本 |
| 土 | 15:00 | 15:45 | 大塚 | 山本 |