

| 2019年2月～ | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 9:45 | 9:45-10:15 ストレッチ | 9:45-10:15 ストレッチ | 9:45-10:15 ストレッチ | 9:45-10:15 ストレッチ | 9:45-10:15 ストレッチ | ストレッチ |
| 10:00 | | | | | | 10:05-10:20 ステップ |
| 10:30 | 10:30-10:45 筋トレ | 10:30-10:45 筋トレ | 10:30-10:45 筋トレ | 10:30-10:45 筋トレ | 10:30-10:45 筋トレ | 10:30-10:45 ステップ |
| | 10:45-11:00 ステップ | 10:45-11:00 ステップ | 10:45-11:00 ステップ | 10:45-11:00 ステップ | 10:45-11:00 ステップ | |
| 11:00 | | | | | | 11:00-11:15 筋トレ |
| | 11:10-11:25 ステップ | 11:15-11:35 スペシャル レッスン | 11:15-11:35 スペシャル レッスン | 11:15-11:35 スペシャル レッスン | 11:10-11:25 ステップ | 11:15-11:30 ステップ |
| 11:30 | 11:30-12:00 ポッコリお腹解消 エクササイズ | | | | | 11:45-12:15 オリジナル レッスン |
| | | 11:40-11:55 ステップ | 11:40-11:55 ステップ | 11:40-11:55 ステップ | 11:30-12:00 ポッコリお腹解消 エクササイズ | |
| 12:00 | | | | | | |
| | | | | | | 12:20 - 12:35 ステップ |
| 12:30 | 12:30-14:00 休み | | | | | |
| | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | 13:15-13:30 ステップ |
| 14:00 | | | | | | |
| | | | | | | |
| 14:30 | 14:30-15:00 ストレッチ | 14:30-15:00 ストレッチ | 14:30-15:00 ストレッチ | 14:30-15:00 ストレッチ | 14:30-15:00 ストレッチ | |
| | | | | | | |
| 15:00 | 15:05-15:20 ステップ | 15:05-15:20 ステップ | 15:05-15:20 ステップ | 15:05-15:20 ステップ | 15:05-15:20 ステップ | |
| | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| | | | | | | |
| 16:00 | 15:50~16:30 オリジナル レッスン | 15:50~16:30 オリジナル レッスン | 15:50~16:30 オリジナル レッスン | 15:50~16:30 オリジナル レッスン | 15:50~16:30 オリジナル レッスン | |
| | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | |
| | 16:45-17:00 スペシャルレッスン | | 16:45-17:00 スペシャルレッスン | | 16:45-17:00 スペシャルレッスン | |
| 17:00 | | | | | | |
| | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| | | | | | | |
| 18:00 | | 18:00-18:15 スペシャルレッスン | | 18:00-18:15 スペシャルレッスン | | |
| | | | | | | |
| 18:30 | 18:30-19:00 フロアレッスン | 18:30-19:00 フロアレッスン | 18:30-19:00 フロアレッスン | 18:30-19:00 フロアレッスン | 18:30-19:00 フロアレッスン | |
| | | | | | | |
| 19:00 | 19:05-19:20 オリジナルレッスン | 19:05-19:20 オリジナルレッスン | 19:05-19:20 オリジナルレッスン | 19:05-19:20 オリジナルレッスン | 19:05-19:20 オリジナルレッスン | |