

月		
東京	17:28	やまびこ151号
大宮	17:53	
JEXER大宮	18:30	CORE8 (菊池)
	19:15	
	19:30	Zumba (毛利)
	20:15	
大宮	20:46	やまびこ59号
郡山	21:37	なすの284号
	21:44	
新白河	21:56	

火		
東京	18:03	中央線
新宿	18:17	
JEXER新宿	19:00	Zumba (尾島)
	19:45	
新宿	20:00	中央線
東京	20:13	やまびこ59号
	20:20	
郡山	21:37	なすの284号
	21:44	
新白河	21:56	

水		
東京	18:24	京浜東北線
上野	18:31	
JEXER上野	19:20	RPM30 (郷)
	19:50	
上野	20:26	やまびこ59号
郡山	21:37	なすの284号
	21:44	
新白河	21:56	

木		
東京	17:29	上野東京ライン
赤羽	17:47	
JEXER赤羽	18:15	Zumba (能見)
	19:00	
	19:10	CORE8 (しんDo)
	20:10	
赤羽	20:25	湘南新宿ライン
大宮	20:40	やまびこ59号
	20:46	
郡山	21:37	なすの284号
	21:44	
新白河	21:56	

金		
東京	17:34	中央線快速
新宿	17:49	
JEXER新宿	18:30	TeamBike (高橋)
	19:00	
新宿	19:13	中央線快速
大宮	19:45	やまびこ219号
	19:54	
新白河	20:50	

土		
新白河	07:43	やまびこ206号
大宮	08:38	
JEXER大宮	10:00	Zumba (毛利)
	10:45	
大宮	11:12	湘南新宿ライン
池袋	11:38	
JEXER池袋	13:15	CORE8 (しんDo)
	14:00	
池袋	14:16	丸ノ内線
	14:27	
御茶ノ水	14:32	総武線
	14:42	
JEXER亀戸	15:15	Zumba (武内)
	16:00	
亀戸	16:20	総武線
	16:30	
秋葉原	16:34	山手線
	16:38	
上野	17:34	やまびこ151号
	18:38	

日		
新白河	06:59	やまびこ202号
東京	08:16	横須賀線
	08:21	
新川崎	08:43	
JEXER新川崎	09:30	Zumba (武内)
	10:15	
新川崎	10:34	横須賀線
錦糸町	11:03	総武線
	11:08	
JEXER亀戸	11:10	BodyCombat (羽柴)
	12:35	
	13:20	
	13:45	
亀戸	14:45	CORE8 (枝村)
	15:01	
御茶ノ水	15:11	総武線
	15:16	
新宿	15:26	中央線快速
	15:50	
JEXER新宿	16:35	CORE8 (Hana)
	17:02	
新宿	17:02	中央線快速
	17:15	
東京	17:28	やまびこ151号
	18:38	

or		
新川崎	10:42	湘南新宿ライン
大宮	11:40	
JEXER大宮	13:55	Zumba(千葉)
	14:40	
大宮	14:57	湘南新宿ライン
新宿	15:28	