2026年 11 月 Version 1

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	00:00~00:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	00:00~00:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ
1:00	1:00~1:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	1:00~1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ
2:00	2:00~2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	2:00~2:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	2:00~2:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	2:00~2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	2:00~2:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	3:00~3:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	3:00~3:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00~3:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	3:00~3:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	3:00~3:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	3:00~3:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	3:00~3:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	4:00~4:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	4:00~4:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	4:00~4:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ
5:00	5:00~5:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00~5:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	5:00~5:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	5:00~5:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ
6:00	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	6:00~6:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	6:00~6:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ
7:00	7:00~7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	7:00~7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	7:00~7:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	7:00~7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	7:00~7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00~7:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	7:00~7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
8:00	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00~10:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	10:00~10:45 Stretch YOGA 7,21,28日お休み MINAMI	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00~11:30 VIRTUAL YOGA ヨ ガ	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00~11:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00~11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:00~11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00~11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
12:00	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス

2026年 11 月 Version 1

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00~13:30 YOGA ヨ ガ	13:00~13:30 UBOUND トランポリン	13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 AERO エアロビクス	13:00~13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 UBOUND トランポリン	14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	14:00~14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00~14:30 YOGA ヨ ガ	14:00~14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:30 AERO エアロビクス	15:00~15:30 HYPER C コアHIIT	15:00~15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 YOGA ヨ ガ	16:00~16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00~16:30 AERO エアロビクス	16:00~16:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 UBOUND トランポリン	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 AERO エアロビクス	17:00~17:30 YOGA ヨ ガ
18:00	18:00~18:30 HYPER C コアHIIT	18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00~18:30 UBOUND トランポリン	18:00~18:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	18:00~18:30 AERO エアロビクス	18:00~18:30 UBOUND トランポリン	18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00~19:30 UBOUND RADICAL FITNESS トランポリン	19:00~19:30 UBOUND RADICAL FITNESS トランポリン	19:00~19:30 AERO エアロビクス	19:00~19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:45 HIT COMBAT ドウグラス	19:00~19:30 AERO エアロビクス	19:00~19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00~20:30 FIGHT DO キックボクシング	20:30~21:15 トランポリン POLINE	20:30~21:15 トランポリン POLINE	20:00~20:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	20:00~20:45 ピラティス ANNA	20:00~20:30 UBOUND トランポリン	20:00~20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:30~22:00 OXIGENO ピラティス／ヨガ	21:30~22:00 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:00~21:45 トランポリン POLINE	21:00~21:30 AERO エアロビクス	21:00~21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00~22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00~22:30 AERO エアロビクス	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00~23:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	23:00~23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00~23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00~23:30 HYPER C コアHIIT	23:00~23:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	23:00~23:30 YOGA ヨ ガ	23:00~23:30 YOGA ヨ ガ

インストラクターによるレッスンは10/1より予約方法がマイページからの予約となります。

レッスンが休講となった場合はご予約いただいた会員様へ休講メールが配信されます。

インストラクター名が記載されていないバーチャルレッスンは予約不要です。