

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-0:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	0:00-00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	0:00-00:30 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 UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン	5:00-5:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	5:00-5:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	5:00-5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	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 YOGA ヨガ	6:00-6:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/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 MEGADANZ ダンスフィットネス
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 FIGHT DO キックボクシング	7:00-7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	7:00-7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00-7:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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 ELEVEN 究極HIIT	8:00-8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00-8:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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 UBOUND トランポリン	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 MEGADANZ ダンスフィットネス	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	10:30~11:15 シェイプアップ トレーニング Chiho	10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00~10:45 エイジレス ヨガ Atsuko	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
11:00	11:00~12:00 美姿勢 ヨガ あい	11:00~12:00 エイジレス ヨガ Atsuko	11:00~12:00 美姿勢 ヨガ あい	11:30~12:30 リラックス フローヨガ Chiho	11:00~12:00 骨盤 エクササイズ 三宅	11:00~11:45 エイジレス ヨガ Atsuko	11:00~11:45 エイジレス ヨガ Atsuko

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:15-12:45 VIRTUAL AERO エアロビクス	12:15-12:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:15-12:45 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	休講	12:15-12:45 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	12:00-12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:45 エイジレス ヨガ Atsuko
13:00	13:00~13:45 パワーヨガ ひとみ	13:00-13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00~14:00 骨盤 エクササイズ 三宅	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00~14:00 ボディ シェイプ MISAKI	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00~14:45 顔ヨガ ひとみ	14:00-14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:45~15:30 DISCO WORLD Natsumi	13:45~14:30 ダンス 三宅	14:15~15:15 ストレッチ ヨガ MISAKI	14:00-14:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	14:00-14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00-15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00-15:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	15:45~16:30 マットピラティス Natsumi	15:00-15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	休講	15:00-15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00-15:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00-16:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	16:00-16:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	休講	16:15-16:45 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
17:00	17:00-17:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	17:00~17:45 ZUMBA Natsumi	17:00~18:00 エイジレス ヨガ Atsuko	17:00-17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	17:00-17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00~19:00 骨盤 エクササイズ 三宅	18:00~18:45 マットピラティス Natsumi	18:15-18:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00-18:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	18:00~19:00 リラックス フローヨガ Chiho	18:00-18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
19:00	19:15~20:00 ダンス 三宅	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	19:00~20:00 コア フローヨガ あい	19:15~20:00 シェイプアップ トレーニング Chiho	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
20:00	20:00-20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00-20:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	20:15-20:45 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:15-20:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00-21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00-21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	21:00-21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	21:00-21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	21:00-21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
22:00	22:00-22:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	22:00-22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00-23:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	23:00-23:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00-23:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	23:00-23:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	23:00-23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ