RADICAL VIRTUAL

【　大垣西店レッスンスケジュール①　】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00～00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00～00:30 YOGA ヨガ	00:00～00:30 HYPER C コアHIIT	00:00～00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00～00:30 YOGA ヨガ	00:00～00:30 FIGHT DO キックボクシング	00:00～00:30 YOGA ヨガ
1:00	1:00～1:30 AERO エアロビクス	1:00～1:30 FIGHT DO キックボクシング	1:00～1:30 YOGA ヨガ	1:00～1:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00～1:30 FIGHT DO キックボクシング	1:00～1:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00～1:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	2:00～2:30 ELEVEN 究極HIIT	2:00～2:30 HYPER C コアHIIT	2:00～2:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	2:00～2:30 HYPER C コアHIIT	2:00～2:30 ELEVEN 究極HIIT	2:00～2:30 YOGA ヨガ	2:00～2:30 FIGHT DO キックボクシング
3:00	3:00～3:30 YOGA ヨガ	3:00～3:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00～3:30 FIGHT DO キックボクシング	3:00～3:30 YOGA ヨガ	3:00～3:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	3:00～3:30 ELEVEN 究極HIIT	3:00～3:30 ELEVEN 究極HIIT
4:00	4:00～4:30 FIGHT DO キックボクシング	4:00～4:30 ELEVEN 究極HIIT	4:00～4:30 ELEVEN 究極HIIT	4:00～4:30 AERO エアロビクス	4:00～4:30 HYPER C コアHIIT	4:00～4:30 FIGHT DO キックボクシング	4:00～4:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	5:00～5:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00～5:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	5:00～5:30 YOGA ヨガ	5:00～5:30 ELEVEN 究極HIIT	5:00～5:30 YOGA ヨガ	5:00～5:30 HYPER C コアHIIT	5:00～5:30 YOGA ヨガ
6:00	6:00～6:30 YOGA ヨガ	6:00～6:30 YOGA ヨガ	6:00～6:30 AERO エアロビクス	6:00～6:30 YOGA ヨガ	6:00～6:30 YOGA ヨガ	6:00～6:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	6:00～6:30 YOGA ヨガ
7:00	7:00～7:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00～7:30 AERO エアロビクス	7:00～7:30 YOGA ヨガ	7:00～7:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00～7:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00～7:30 YOGA ヨガ	7:00～7:30 AERO エアロビクス
8:00	8:00～8:30 HYPER C コアHIIT	8:00～8:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00～8:30 HYPER C コアHIIT	8:00～8:30 AERO エアロビクス	8:00～8:30 HYPER C コアHIIT	8:00～8:30 AERO エアロビクス	8:00～8:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	9:00~9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00~9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 YOGA ヨガ	9:00~9:30 AERO エアロビクス	9:00~9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 HYPER C コアHIIT
10:00	10:00~10:45 目覚めのYoga KAORI ※月2回開催	10:00~10:45 優しい トランポリン HANAE	10:00~11:00 朝のフローYoga KAORI	10:00~10:45 ZUMBA riko ※第1.第3.第4.第5	10:00~11:00 整えるピラティス TAKAKO	10:00~11:00 朝ヨガ TAKAKO	10:00~10:45 RINAバレエ RINA
11:00	11:00~11:45 ZUMBA YUKA	11:00~11:45 カラダバー® HANAE	11:15~12:00 RINAバレエ RINA	11:00~11:30 FIGHT DO キックボクシング	11:00~11:30 HYPER C コアHIIT	11:00~11:30 UBOUND トランポリン	11:00~11:45 RINAバレエ RINA
12:00	12:00~12:30 AERO エアロビクス	12:00~12:30 FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 AERO エアロビクス

RADICAL VIRTUAL

【　大垣西店レッスンスケジュール②　】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	13:00~13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00~13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00~13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:45 ベリーダンス Ｒｉｃｏ ※第2.第4	13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00~14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:30~14:30 Balance ball MACHAKO	14:00~14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	13:30~14:30 Balance ball MACHAKO	13:45~14:45 全身ストレッチ Yoga ＫＡＯＲＩ	14:00~14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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	15:00~15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	14:45~15:30 ベリーダンス Ｒｉｃｏ	15:00~15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00~15:30 VIRTUAL YOGA 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 HYPER C コアHIIT	16:00~16:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	16:00~16:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00~16:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	16:00~16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:15~17:00 キックボクシング ＡＩ ※第2.4に限る	16:00~16:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
17:00	17:00~17:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	17:00~17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	休講	17:00~17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00~18:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	18:00~18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	18:30~19:15 Easy Hip Hop ＡＩ	18:00~18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00~18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	17:30~18:15 Easy Hip Hop ＡＩ	18:00~18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00~19:45 ZUMBA ＡＫＥ	19:00~20:00 アロマ リラックスヨガ ＭＩＳＡＴＯ	19:30~20:15 ベリーダンス Ｒｉｃｏ ※第2.第4	19:00~19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00~19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:00~21:00 ヨガリラックス ＴＡＫＡＫＯ	休講	20:30~21:15 juming trampoline ※第1.第2.第3	19:45~20:30 ＨＡＮＡＥ ※プログラム詳細有	19:30~20:15 ZUMBA ｒｉｋｏ	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00~20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
21:00	休講	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	休講	20:45~21:30 ＨＡＮＡＥ ※プログラム詳細有	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ
22:00	22:00~22:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00~22:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	22:00~22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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 MEGADANZ ダンスフィットネス
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

※プログラム詳細	
19:45~20:30 第1.3.5週 木曜 penalty box@ 第2.4週 木曜 美尻トレーニング	20:45~21:30 第1.3.5週 木曜 Relux on the pole 第2.4週 木曜 カラダバー®

FIT-AERO