FIT-AERO

猪高店レッスンスケジュール①

RADICAL VIRTUAL

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 YOGA ヨガ	0:00-00:30 HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 YOGA ヨガ	0:00-00:30 FIGHT DO キックボクシング	0:00-00:30 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	休講	9:00-9:30 YOGA ヨガ	9:00~9:30 AERO エアロビクス	休講	9:00-9:30 HYPER C コアHIIT
10:00	10:00-10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00~10:30 バレエ エクササイズ MAYA	9:30~10:15 フラダンス mayumi	10:00~10:30 バレエ エクササイズ MAYA	10:00-10:30 UBOUND トランポリン	9:30~10:15 ZUMBA® Mi-ko	10:00~11:00 ミュージックスタイルヨガ KAZUMI
11:00	10:45~11:30 体を整えるヨガ saeko	10:45~11:30 バレトン MAYA	10:30~11:15 ボディメイクピラティス saeko	10:45~11:30 バレトン MAYA	10:45~11:30 Ballet KIE	10:45~11:30 ベリーダンス Ishtal	11:15~12:15 リラクゼーションヨガ KAZUMI

FIT-AERO 猪高店レッスンスケジュール②

RADICAL VIRTUAL

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	11:45~12:30 ビギナーピラティス saeko	12:00-12:30 FIGHT DO キックボクシング	11:30~12:00 ストレッチヨガ saeko	11:45~12:30 ZUMBA IKUMI	11:45~12:30 Jazz Dance KIE	11:45~12:30 天空大河 (格闘技) Ishtal	12:00-12:30 AERO エアロビクス
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	13:30~14:15 リズムジャンプ COCO	12:45~13:25 フィットネスフラ IKUMI	休講	休講	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	休講	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	14:00~1430 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	16:00-17:30 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	15:30~16:15 ZUMBA® Mi-ko
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	休講
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	18:00~18:45 やさしい ピラティス KAZUMI	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	18:45~19:30 ベリーダンス Ishtal	19:00~19:45 リズムジャンプ COCO	19:00~19:45 ZUMBA® Mi-ko	19:00~19:45 ほぐしヨガ Ishtal	19:00 - 19:30 UBOUND トランポリン	19:00~20:00 ミュージック スタイルヨガ KAZUMI	19:00-19:30 UBOUND トランポリン
20:00	19:45~20:30 天空大河 (格闘技) Ishtal	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00~20:45 ZUMBA® Mi-ko	20:00~20:45 ベリーダンス Ishtal	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	20:15～21:15 ボクシング OKA	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	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	休講	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 ピラティス/ヨガ	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