

	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	0:00-00:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	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 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	休講 10:30-11:15 ボクササイズ KEITA	10:00-10:45 青竹エクササイズ KATSUMI	10:00-10:45 モーニングヨガ KATSUMI	10:00-10:45 ベーシックヨガ 山田 友佳	10:00-10:45 ピラティス 池田	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:45 ピラティス 池田
11:00	休講	11:00-11:45 ヒップホップ YUTA	11:00-11:45 ピラティス 池田	11:00-12:00 リラックスヨガ 山田 友佳	11:00-11:45 全身ストレッチ 池田	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00-11:45 全身ストレッチ 池田

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

12:00

11:45-12:30
腹筋集中レッスン
Emi

12:00-12:30


キックボクシング

12:00-12:45
全身ストレッチ
池田

12:00-12:30


トランポリン

12:00-12:45
ZUMBA
KEITA

12:00-12:30


ダンスフィットネス

12:00-12:30


エアロビクス

13:00

13:00-13:45
セルフリリース
(フォームローラー)
山田 友佳

休講

13:30-14:15
エアロビクス
KATSUMI

13:00-13:30

キックボクシング

休講

13:30-14:15
バレエ
エクササイズ
Emi

13:00-13:45
エアロビクス
KEITA

13:00-13:45
ZUMBA
KATSUMI
10日 24日のみ

13:00-13:30

ピラティス/ヨガ

14:00

14:00-15:00
ベーシックヨガ
山田 友佳

14:30-15:15
ボディフォーカス
KATSUMI

14:00-14:45
ヴィンヤサヨガ
山田 友佳

休講

14:00-15:00
リラックスヨガ
山田 友佳

休講

14:00-14:30

キックボクシング

15:00

休講

休講

15:00-15:30

エアロビクス

15:00-15:30

キックボクシング

休講

15:00-15:30

ヨガ

15:00-15:30

ダンスフィットネス

16:00

16:00-16:30

トランポリン

16:00-16:30

究極HIIT

16:00-16:30

ダンスフィットネス

16:00-16:30

エアロビクス

16:00-16:30

キックボクシング

16:00-16:30

究極HIIT

16:00-16:30

コアHIIT

17:00

17:00-17:30

キックボクシング

17:00-17:30

ダンスフィットネス

17:00-17:30

究極HIIT

17:00-17:30

トランポリン

17:00-17:30

究極HIIT

17:00-17:30

エアロビクス

17:00-17:30

ヨガ

18:00

18:00-18:30

コアHIIT

18:00-18:30

キックボクシング

18:00-18:30

トランポリン

18:00-18:30

ピラティス/ヨガ

18:00-18:30

エアロビクス

18:00-18:30

ダンスフィットネス

18:00-18:30

究極HIIT

19:00

19:00-19:30

ダンスフィットネス

19:00-19:30

トランポリン

19:00-19:45
ピラティス
Emi

19:00-19:45
バレエ
エクササイズ
Emi

19:00-19:45
ヒップホップ
YUTA

19:00-19:45
エアロビクス
及川 崇史

19:00-19:30

ヨガ

20:00

20:00-20:30

キックボクシング

20:00-20:30

ダンスフィットネス

20:00-20:30

トランポリン

20:00-20:45
リラクゼーション
ポールストレッチ
Emi

20:00-20:45
整うストレッチ
YUTA

20:00-20:45
ボクササイズ
及川 崇史

20:00-20:30

キックボクシング

21:00

21:00-21:30

トランポリン

21:00-21:30

ピラティス/ヨガ

21:00-21:30

エアロビクス

21:00-21:30

キックボクシング

21:00-21:30

ダンスフィットネス

21:00-21:30

エアロビクス

21:00-21:30

トランポリン

22:00

22:00-22:30

ダンスフィットネス

22:00-22:30

エアロビクス

22:00-22:30

キックボクシング

22:00-22:30

トランポリン

22:00-22:30

究極HIIT

22:00-22:30

キックボクシング

22:00-22:30

ダンスフィットネス

23:00

23:00-23:30

ピラティス/ヨガ

23:00-23:30

キックボクシング

23:00-23:30

ダンスフィットネス

23:00-23:30

コアHIIT

23:00-23:30

ピラティス/ヨガ

23:00-23:30

ヨガ

23:00-23:30

ヨガ