

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30  ピラティス/ヨガ	00:00~00:30  ヨガ	00:00~00:30  コアHIIT	00:00~00:30  ピラティス/ヨガ	00:00~00:30  ヨガ	00:00~00:30  キックボクシング	00:00~00:30  ヨガ
1:00	1:00~1:30  エアロビクス	1:00~1:30  キックボクシング	1:00~1:30  ヨガ	1:00~1:30  ダンスフィットネス	1:00~1:30  キックボクシング	1:00~1:30  ダンスフィットネス	1:00~1:30  ピラティス/ヨガ
2:00	2:00~2:30  究極HIIT	2:00~2:30  コアHIIT	2:00~2:30  ピラティス/ヨガ	2:00~2:30  コアHIIT	2:00~2:30  究極HIIT	2:00~2:30  ヨガ	2:00~2:30  キックボクシング
3:00	3:00~3:30  ヨガ	3:00~3:30  ダンスフィットネス	3:00~3:30  キックボクシング	3:00~3:30  ヨガ	3:00~3:30  ピラティス/ヨガ	3:00~3:30  究極HIIT	3:00~3:30  究極HIIT
4:00	4:00~4:30  キックボクシング	4:00~4:30  究極HIIT	4:00~4:30  究極HIIT	4:00~4:30  エアロビクス	4:00~4:30  コアHIIT	4:00~4:30  キックボクシング	4:00~4:30  ピラティス/ヨガ
5:00	5:00~5:30  ダンスフィットネス	5:00~5:30  ピラティス/ヨガ	5:00~5:30  ヨガ	5:00~5:30  究極HIIT	5:00~5:30  ヨガ	5:00~5:30  ピラティス/ヨガ	5:00~5:30  ヨガ
6:00	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  エアロビクス	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  エアロビクス	6:00~6:30  エアロビクス
7:00	7:00~7:30  ピラティス/ヨガ	7:00~7:30  エアロビクス	7:00~7:30  ヨガ	7:00~7:30  ピラティス/ヨガ	7:00~7:30  ダンスフィットネス	7:00~7:30  コアHIIT	7:00~7:30  コアHIIT
8:00	8:00~8:30  コアHIIT	8:00~8:30  ピラティス/ヨガ	8:00~8:30  コアHIIT	8:00~8:30  エアロビクス	8:00~8:30  コアHIIT	8:00~8:30  キックボクシング	8:00~8:30  ピラティス/ヨガ
9:00	9:00~9:45 モビリティ ストレッチ YUKA	9:00~9:45 ストレッチーズ Ayami	9:00~9:45 ピラティス Saki	9:00~9:45 美筋リリース naoco	9:00~9:45 ヨガ chihoko	9:00~9:30  ピラティス/ヨガ	9:00~9:30  コアHIIT
10:00	10:00~10:45 ZUMBA MIYUKI	10:00~10:45 Pilates Ayami	10:00~10:45 ZUMBA Shion	10:00~10:45 Let's Jump! naoco	10:00~10:45 FIGHT DO MERIAN	10:00~10:30  トランポリン	10:00~10:30  ダンスフィットネス
11:00	11:00~11:45 ストレッチヨガ MIYUKI	11:00~11:45 corebeauty YUKA	11:00~12:00 BODYCOMBAT AYUKA	11:00~11:30  キックボクシング	11:00~11:30  コアHIIT	11:00~11:30  キックボクシング	11:00~11:30  エアロビクス
12:00	12:00~12:30  エアロビクス	12:00~12:30  キックボクシング		12:00~12:30  ダンスフィットネス	12:00~12:30  ピラティス/ヨガ	12:00~12:30  ダンスフィットネス	12:00~12:30  究極HIIT

13:00	13:00~13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:45 パレトン haruna	13:00~13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:45 ヨガ TOMOMI	13:00~13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	13:00~13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
14:00	14:00~14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:00~14:45 Pilates haruna	14:00~14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00~14:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	14:00~14:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	14:00~14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
15:00	15:00~15:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	15:00~15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	15:00~15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	15:00~15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 FIGHT DO キックボクシング	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	16:00~16:30 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 HYPER C コアHIIT	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	17:00~17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	17:00~17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00~18:45 美筋リリース naoco	18:00~18:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	18:00~18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00~18:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	18:00~18:45 ハタヨガ AYAMI	18:00~19:00 BODYCOMBAT AYUKA	18:00~18:45 全身ストレッチ MERIAN
19:00	19:00~19:45 Let's Jump! naoco	19:00~19:45 ボディメイク YUKA	19:00~19:45 ストレッチ& 体幹トレーニング kj	19:00~19:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	19:00~19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング		19:00~19:45 FIGHT DO MERIAN
20:00	20:00~20:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	20:00~20:45 エアロビクス YUKA	20:00~20:45 リズムレッスン kj	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00~20:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00~20:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
21:00	21:00~21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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 FIGHT DO キックボクシング	21:00~21:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	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 UBOUND トランポリン	22:00~22:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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 MEGADANZ ダンスフィットネス	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