



イベント

代行レッスン

レッスン：45分

☆先着順(15分前より整理券配布)

☆上履き持参(ZUMBA・HIP-HOP・エアロビ)

☆定員10名(トランポリン・背骨8名)

2026

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10月イベン 	 トレーニング スタンプカード 10月1日~31日 FE穂積店 抽選で豪華景品をGET! (先着入れば当選確率もUP!)	 無料マシン ガイダンス BULL 10月11日(日)11:30~12:00 ストレッチエリア集合 10月18日(日)11:30~12:00 ストレッチエリア集合 10月24日(土)17:00~17:30 ストレッチエリア集合 10月31日(土)17:00~17:30 ストレッチエリア集合 [FITEASY]	 限定プレゼント付 FEアプリガイダンス 10月12日(月祝) 12:00~12:30 スタジオ集合 さらに! 先着5名様に トレーニングカゴ をプレゼント!	01 17時~無料カイト 13:30~14:30 背骨コンデ`イショニング` yuki 14:45~15:30 ZUMBA yuki 18:00~18:45 優しいトランポリン HANAE	02 20:00~20:45 からだ巡りヨガ mika	03 10:15~11:00 エナジーフローヨガ JURIA
04 ネイル(要予約) ①10:00~ ②12:30~ 13:30~14:15 エナジーフローヨガ JURIA	05 ネイル(要予約) 17無15:10~ 19:30~20:15 HIPHOP基礎 AI	06 無料カイト 17時~20時 11:00~11:45 美姿勢ヨガ hitomi	07 10:30~11:15 エナジーフローヨガ JURIA 20:00~20:45 カラダ引き締め フローヨガ mika	08 13:30~14:30 背骨コンデ`イショニング` yuki 14:45~15:30 ZUMBA yuki 18:00~18:45 優しいトランポリン HANAE	09 20:00~20:45 からだ巡りヨガ mika	10 10:15~11:00 エナジーフローヨガ JURIA
 11 11:30~ マシンガイダンス 13:30~14:15 エナジーフローヨガ JURIA ネイル(要予約) ①10:00~ ②12:00~ ③14:30~	12 12:00~ アプリガイダンス 20:00~20:45 初級エアロビクス ゆうこ	13 10:30~11:15 優しいヨガストレッチ hitomi 11:30~12:15 美尻トレ hitomi	14 クレジット 引落日 10:30~11:15 エナジーフローヨガ JURIA 20:00~20:45 カラダ引き締め フローヨガ mika	15 13:30~14:30 背骨コンデ`イショニング` yuki 14:45~15:30 ZUMBA yuki 18:00~18:45 優しいトランポリン HANAE	16 20:00~20:45 からだ巡りヨガ mika	17 10:15~11:00 エナジーフローヨガ JURIA
18 11:30~ マシンガイダンス 13:30~14:15 エナジーフローヨガ JURIA	19 19:30~20:15 HIPHOP基礎 AI	20 ネイル(要予約) 17無15:10~ 11:00~11:45 ボディメイクヨガ hitomi 無料カイト 17時~20時	21 10:30~11:15 エナジーフローヨガ JURIA 20:00~20:45 カラダ引き締め フローヨガ mika	22 13:30~14:30 背骨コンデ`イショニング` yuki 14:45~15:30 ZUMBA yuki 18:00~18:45 優しいトランポリン HANAE	23 20:00~20:45 からだ巡りヨガ mika	 24 17:00~ マシンガイダンス 10:15~11:00 エナジーフローヨガ JURIA ネイル(要予約) ①13:00~ ②15:10~
25 ネイル(要予約) ①10:00~ ②12:30~ 13:30~14:15 エナジーフローヨガ JURIA	26 ネイル(要予約) 17無15:10~ 20:00~20:45 初級エアロビクス ゆうこ	27 銀行引落日 10:30~11:15 優しいヨガストレッチ hitomi 11:30~12:15 美尻トレ hitomi	28 10:30~11:15 ボールエクササイズ なかいし 20:00~20:45 カラダ引き締め フローヨガ mika	29 13:30~14:30 背骨コンデ`イショニング` yuki 14:45~15:30 ZUMBA yuki 18:00~18:45 優しいトランポリン HANAE	30 20:00~20:45 からだ巡りヨガ mika	31 17:00~ マシンガイダンス 10:15~11:00 エナジーフローヨガ JURIA

	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	10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	週替わり 第2・4週 10:30~ ★優しいヨガ ストレッチ 第1・3・5週 11:00~ ★美姿勢ヨガ ★ボディメイク ヨガ hitomi		10:00-10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00-10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	10:15~ 11:00 エナジー フローヨガ JULIA	10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ			11:00-11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:00-11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT		11:00-11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	第2・4週 11:30~ 12:15 美尻トレ hitomi	12:00-12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
13:00	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	13:30~ 14:30 背骨 コンディショニング yuki	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	13:30~ 14:15 エナジー フローヨガ JULIA
14:00	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:45~ 15:30 ZUMBA yuki	14:00-14:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	
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 HYPER C コアHIIT		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 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	17:00-17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00~18:45 優しい トランポリン HANA E	18:00-18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	18:00-18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	第1・3・5週 19:30~20:15 HIP-HOP基礎 AI	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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	第2・4週 20:00~20:45 初級エアロビ ゆうこ	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00~20:45 カラダ引き 締めフロー ヨガ mika	20:00-20:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00~20:45 からだ巡り ヨガ mika	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ		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 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 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 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