RADICAL VIRTUAL FIT-AERO

【　鈴鹿稲生店　レッスンスケジュール ①　】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	0:00 ～ 0:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	0:00 ～ 0:30 YOGA ヨガ	0:00 ～ 0:30 HYPER C コアHIIT	0:00 ～ 0:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	0:00 ～ 0:30 YOGA ヨガ	0:00 ～ 0:30 FIGHT DO キックボクシング	0:00 ～ 0:30 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 FIGHT DO キックボクシング	8:00 ～ 8:30 ELEVEN 究極HIIT	8:00 ～ 8:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	8:00 ～ 8:30 UBOUND トランポリン	8:00 ～ 8:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	8:00 ～ 8:30 AERO エアロビクス	8:00 ～ 8:30 ELEVEN 究極HIIT
9:00	9:00 ～ 9:30 HYPER C コアHIIT	9:00 ～ 9:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	9:00 ～ 9:30 UBOUND トランポリン	9:00 ～ 9:30 AERO エアロビクス	9:00 ～ 9:30 HYPER C コアHIIT	9:00 ～ 9:30 FIGHT DO キックボクシング	9:00 ～ 9:30 YOGA ヨガ
10:00	10:00 ～ 10:30 AERO 10:45 - 11:30 バレトン YUU （祝日は休講）	10:00 ～ 10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00 ～ 10:30 FIGHT DO 10:45 - 11:30 ピラティス SAWAKO	10:00 ～ 10:30 HYPER C コアHIIT	10:00 ～ 10:30 AERO エアロビクス	10:00 ～ 10:30 YOGA ヨガ	10:00 ～ 10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00		11:00 ～ 11:30 HYPER C コアHIIT		10:45 - 11:30 ZUMBA YUKI	11:00 ～ 11:30 UBOUND トランポリン	11:00 ～ 11:30 ELEVEN 究極HIIT	11:00 ～ 11:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ

RADICAL VIRTUAL FIT-AERO

【　鈴鹿稲生店　レッスンスケジュール ②　】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
12:00	12:00 ～ 12:30 AERO エアロビクス	12:00 ～ 12:30 AERO エアロビクス	11:45 - 12:30 骨盤底筋 リカバリーヨガ SAWAKO	12:00 ～ 12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00 ～ 12:30 HYPER C コアHIIT	12:00 ～ 12:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	12:00 ～ 12:30 UBOUND トランポリン
13:00	13:00 ～ 13:30 YOGA ヨガ	13:00 - 13:45 リンパストレッチ （下半身） 水谷真弓 （祝日は休講）	13:00 ～ 13:30 ELEVEN 究極HIIT	13:00-13:45 FRピラティス 田中ゆかり	13:00 - 13:45 バレトン YUU （祝日は休講）	13:00 ～ 13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00～13:50 卓球 table tennis
14:00	14:00 ～ 14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00 - 14:45 リンパストレッチ （上半身） 水谷真弓 （祝日は休講）	14:00 ～ 14:30 FIGHT DO キックボクシング	14:00 - 14:45 バレトン 田中ゆかり	14:00 ～ 14:30 AERO エアロビクス	14:00～14:50 卓球 table tennis	14:00～14:50 卓球 table tennis
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	15:00～15:50 卓球 table tennis	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	16:00～16:50 卓球 table tennis	16:00 ～ 16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00～16:50 卓球 table tennis	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	16:00 ～ 16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00 ～ 17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00～17:50 卓球 table tennis	17:00 ～ 17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00～17:50 卓球 table tennis	17:00 ～ 17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00 ～ 17:30 AERO エアロビクス	17:00 ～ 17:30 YOGA ヨガ
18:00	17:40～18:30 卓球 table tennis	18:00 ～ 18:30 FIGHT DO キックボクシング	18:15～19:00 パンチOUT まっさん （第3水曜日休講）	18:00 ～ 18:30 HYPER C	18:00 ～ 18:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	18:00 ～ 18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00 ～ 18:30 UBOUND トランポリン
19:00	18:40～19:30 卓球 table tennis	19:00 ～ 19:30 UBOUND トランポリン	19:15～20:00 ZUMBA まっさん （第3水曜休講）	18:45～19:30 フィットネスフラ 友井美保	19:00 ～ 19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00～20:00 FIT-KARATE 優 （まさる）	19:00 ～ 19:30 FIGHT DO キックボクシング
20:00	20:00 ～ 20:30 UBOUND トランポリン	20:00 ～ 20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	休講	19:45～20:30 ラテンエアロ 友井美保	20:00～20:50 HIPHOP 初級 megyu	20:00 ～ 20:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	20:00 ～ 20:30 UBOUND トランポリン
21:00	21:00 ～ 21:30 UBOUND トランポリン	21:00 ～ 21:30 AERO エアロビクス	21:00 ～ 21:30 UBOUND トランポリン	21:00 ～ 21:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ	21:00～21:40 HIPHOP 中級 megyu	21:00 ～ 21:30 UBOUND トランポリン	21:00 ～ 21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
22:00	22:00 ～ 22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00 ～ 22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00 ～ 22:30 YOGA ヨガ	22:00 ～ 22:30 AERO エアロビクス	22:00 ～ 22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00 ～ 22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00 ～ 22:30 OXIGENO ピラティス／ヨガ
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 ELEVEN 究極HIIT