



【 高畑店レッスンスケジュール① 】

10月

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL HYPER C コア HIIT	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	00:00~00:30 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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 MEGADANZ ダンスフィットネス	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 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 FIGHT DO キックボクシング	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 UBOUND トランポリン	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コア HIIT	8:00~8:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コア HIIT	8:00~8:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	8:00~8:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
10:00	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	10:00~10:30 VIRTUAL HYPER C コア HIIT	10:00~10:45 疲労回復 ストレッチ MEIKA	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	10:00~10:45 朝の リラックスヨガ Eva	10:00~10:45 K-POP Flow Yoga AI	10:30~11:30 ZUMBA KEIKO
11:00	11:00~11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00~11:45 やすらぎ ヨガ MEIKA	11:30~12:15 フィットネスフラ Reiko	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00~11:45 FLOPILATES® AI	
12:00	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	12:30~13:15 ZUMBA Reiko	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

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30  キックボクシング	13:30~14:15 ヨガ ウェープリング 和歌子	13:00~13:30  ヨガ		13:30~14:15 ボディメイク ピラティス saeko	13:00~13:30  エアロビクス	13:00~13:30  トランポリン
14:00	14:00~14:45 ビギナー ピラティス saeko	14:30~15:15 バランスボール 和歌子	14:00~14:30  キックボクシング	14:00~14:45 リフレッシュ ボールほぐし miku		14:00~14:30  ヨガ	14:00~14:30  キックボクシング
15:00	15:00~15:45 アクティブ ヨガ saeko		15:15~16:00 ヨガパージック miku	15:00~15:45 ツイストヨガ miku	14:30~15:15 体を整える ヨガ saeko	15:00~15:30  トランポリン	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  ダンスフィットネス		16:00~16:30  エアロビクス	16:00~16:30  ピラティス/ヨガ	16:00~16:30  キックボクシング	16:00~16:30  コア HIIT
17:00	17:00~17:30  ダンスフィットネス	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  究極 HIIT	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:30  キックボクシング	18:00~18:30  エアロビクス	18:00~18:30  トランポリン	18:00~18:30  究極 HIIT
19:00	19:00~19:30  トランポリン	19:30~20:15 YOGA AI	19:00~19:30  エアロビクス	19:00~19:45 アロマナイト フローヨガ Eva	19:00~19:30  トランポリン	19:00~19:30  ダンスフィットネス	19:00~19:30  トランポリン
20:00	20:00~20:30  エアロビクス		20:00~20:30  トランポリン	20:00~20:45 ZUMBA Reiko	20:00~20:30  ヨガ	20:00~20:30  トランポリン	20:00~20:30  ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30  究極 HIIT	21:00~21:30  トランポリン	21:00~21:30  エアロビクス	21:00~21:30  トランポリン	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  キックボクシング	22:00~22:30  究極 HIIT	22:00~22:30  キックボクシング	22:00~22:30  キックボクシング
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

