FIT-AERO 高知店レッスンスケジュール①

RADICAL VIRTUAL

	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 UBOUND トランポリン	8:00-8:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	8:00-8:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	8:00-8:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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 YOGA ヨガ	10:30-11:30 ボディバランス まや先生	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	10:00-10:45 Sintex® NAO先生	10:00-10:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	10:45-11:45 First Dance (※第2月曜日は11:00-レッスン無し) KANA先生		10:45-11:45 Sintex® 60 NAO先生	10:45-11:45 からだ整うストレッチ 小松由佳先生	11:00-11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00-11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

FIT-AERO 高知店レッスンスケジュール②

RADICAL VIRTUAL

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	11:30-12:30 11/9 ピラティス (※それ以外の週 12:00-AERO) eri先生	11:45-12:30 ボディコンバットテック&30 まや先生	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 AERO エアロビクス
13:00	12:45-13:15 ※コレクターお持ちの方は予約不要です！ 11/9 ピラティススパインコレクター (※それ以外の週 13:00-FIGHTDO) eri先生	13:00-13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 YOGA ヨガ	12:45-13:30 ZUMBA® 13:30-13:45 ストレッチ ※ZUMBA参加者のみ NAO先生	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:15-14:15 ボディコンバット まや先生	13:00-13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	13:45-14:45 リラックスヨガ Mai先生	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 UBOUND トランポリン	14:30-15:30 エアロ60 釣井恵梨先生	14:30-15:30 ボディバランス まや先生	14:00-14:30 FIGHT DO キックボクシング
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	15:45-16:45 ヨガ 釣井恵梨先生		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	16:00-16:30 YOGA ヨガ	16:00-16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00-16:30 AERO エアロビクス		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	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 UBOUND トランポリン	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	18:00-18:30 HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 FIGHT DO キックボクシング	18:00-18:30 HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:15-20:15 ボディコンバット まや先生	18:45-19:45 Easy Street Dance (第1～4週のみ) Richi先生	18:45-19:45 ZUMBA® koki先生	19:00-19:45 ボディコンバット まや先生	18:45-19:30 (偶数週)ZUMBA® NAO先生 18:45-19:30 (奇数週) DISCO WORLD45 NAO先生	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	18:45-19:45 ZUMBA® koki先生
20:00		20:00-20:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00-20:45 ストレッチプラス koki先生	20:00-20:45 ボディバランス まや先生	20:00-20:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:45 ストレッチプラス koki先生
21:00	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	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 YOGA ヨガ	21:00-21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
22:00	22:00-22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 AERO エアロビクス	22:00-22:30 AERO エアロビクス	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング
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 AERO エアロビクス	23:00-23:30 YOGA ヨガ

最終更新日:2026/11/1