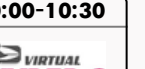
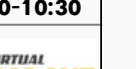
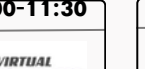


	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 コアHIIT	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 キックボクシング	 ヨガ
1:00	 エアロビクス	 キックボクシング	 ヨガ	 ダンスフィットネス	 キックボクシング	 ダンスフィットネス	 ピラティス/ヨガ
2:00	 究極HIIT	 コアHIIT	 ピラティス/ヨガ	 コアHIIT	 究極HIIT	 ヨガ	 キックボクシング
3:00	 ヨガ	 ダンスフィットネス	 キックボクシング	 ヨガ	 ピラティス/ヨガ	 究極HIIT	 究極HIIT
4:00	 キックボクシング	 究極HIIT	 究極HIIT	 エアロビクス	 コアHIIT	 キックボクシング	 ピラティス/ヨガ
5:00	 ダンスフィットネス	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 究極HIIT	 ヨガ	 コアHIIT	 ヨガ
6:00	 ヨガ	 ヨガ	 エアロビクス	 ヨガ	 ヨガ	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ
7:00	 ピラティス/ヨガ	 エアロビクス	 ヨガ	 ピラティス/ヨガ	 ダンスフィットネス	 ヨガ	 エアロビクス
8:00	 コアHIIT	 トランポリン	 究極HIIT	 エアロビクス	 キックボクシング	 エアロビクス	 ピラティス/ヨガ
9:00	 ピラティス/ヨガ	 ダンスフィットネス	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 エアロビクス	 ピラティス/ヨガ	 コアHIIT
10:00	 ヨガ	10:30-11:30 ボディ バランス まや先生	 キックボクシング	 コアHIIT	10:00-10:45 Sintex® NAO先生	 コアHIIT	 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	 コアHIIT	 トランポリン	 究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	11:30-12:30 10/12 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 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	12:45-13:15 10/12 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 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 VIRTUAL 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 VIRTUAL 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 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	13:45-14:45 リラックスヨガ Mai先生	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 VIRTUAL 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 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
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 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 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 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	18:00-18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	18:00-18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 VIRTUAL 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 (複数週)ZUMBA® NAO先生 18:45-19:45 (単週) アイドルカバードダンス Richi先生	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	18:45-19:45 ZUMBA® koki先生
20:00		20:00-20:30 VIRTUAL 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 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00-20:30 VIRTUAL 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 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00-21:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	21:00-21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
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 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 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 AERO エアロビクス	23:00-23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ