FIT-AERO 新潟横越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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 YOGA ヨガ	0:00-00:30 HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 YOGA ヨガ	0:00-00:30 FIGHT DO キックボクシング	0:00-00:30 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 HYPER C コアHIIT	8:00-8:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00-8:30 HYPER C コアHIIT	8:00-8:30 AERO エアロビクス	8:00-8:30 HYPER C コアHIIT	8:00-8:30 AERO エアロビクス	8:00-8:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	9:00-9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	~~9:00-9:30~~ OXIGENO! ピラティス/ヨガ	9:00-9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00-9:30 YOGA ヨガ	9:00-9:30 AERO エアロビクス	9:00-9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00-9:30 HYPER C コアHIIT
10:00	10:00-10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	10:15-11:15 ボディコンディショニング YUKIE	10:15-11:15 フットコンディショニング YUKIE	10:00-10:30 ELEVEN 究極HIIT	10:30-11:15 ZUMBA® 角谷 昌子	10:00-10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:30 YOGA ヨガ		11:30-12:15 はじめてエアロ YUKIE	11:00-11:30 FIGHT DO キックボクシング	休講	11:00-12:00 ボクシングフィットネス Tくま☆	11:00-11:30 ELEVEN 究極HIIT

最終更新日2026/11/1

FIT-AERO 新潟横越店レッスンスケジュール②

RADICAL VIRTUAL

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 AERO エアロビクス	12:00-12:30 FIGHT DO キックボクシング	休講	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	休講	12:00-12:30 AERO エアロビクス
13:00	13:00-14:00 リフレッシュヨガ 川内 麗子	13:00-13:45 デトックスストレッチ（上半身） MAYUMI	13:00-13:30 YOGA ヨガ	13:00-14:00 ブレスストレッチ aco	13:00-13:45 骨盤底筋トレーニング 岩村 増美	13:00-13:30 AERO エアロビクス	13:00-13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:15-15:00 やさしいエアロ 川内 麗子	14:00-14:45 デトックスストレッチ（下半身） MAYUMI	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:15-15:00 ゆる～くディスコステップ aco	14:00-14:45 ピラティス 岩村 増美	14:00-14:30 YOGA ヨガ	14:00-14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	休講	休講	15:00-15:30 HYPER C コアHIIT	休講	休講	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	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 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 YOGA ヨガ	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 AERO エアロビクス	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:45 筋膜リリース madoka	19:00-20:00 ボクシングフィットネス Tくま☆	19:00-19:45 ダンスエアロ 佐藤 のり子	19:30-20:15 ZUMBA® 角谷 昌子	19:00-20:00 ボクシングフィットネス Tくま☆	19:00-20:00 ZUMBA® 角谷 昌子	19:00-19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 カラダ調整 madoka	休講	20:00-21:00 骨盤体操 佐藤 のり子		休講	休講	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	休講	21:00-21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	休講	21:00-21:30 ELEVEN 究極HIIT	21:00-21:30 FIGHT DO キックボクシング	21:00-21:30 AERO エアロビクス	21:00-21:30 UBOUND トランポリン
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 UBOUND トランポリン	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 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 YOGA ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ

最終更新日2026/11/1