FIT-AERO 西浦和店レッスンスケジュール①

RADICAL VIRTUAL

★マークが付いているものは内履きが必要なレッスンになります。

	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 UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン	6:00-6:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	6:00-6:30 ★ VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン
7:00	7:00-7:30 ★ VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 HYPER C コアHIIT	8:00-8:30 ★ VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン	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	10:15~11:00 ベーシックヨガ 美紀	10:15~11:00 大人チア入門 Sonoka ★	10:15~11:00 ベーシックヨガ 美紀	10:00-10:30 ★ VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:15~11:00 美姿勢 ピラティス AKIKO	10:00-10:30 ★ VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:15~11:15 整えるヨガ Eri
11:00	11:15~12:00 骨盤体操 美紀	11:15~12:00 大人チア初級 Sonoka ★	11:15~12:00 骨盤体操 美紀	11:15~12:00 フラダンス（体の使い方＆ベーシック） モアナヌイ大島	11:15~12:00 ビギナー ピラティス AKIKO	11:15~12:00 体感・自重 トレーニング 荒井銀二 ★	休講

FIT-AERO 西浦和店レッスンスケジュール②

RADICAL VIRTUAL

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:15~13:00 (隔週) フロービートヨガ Eri	12:10-12:40 FIGHT DO キックボクシング	12:15-12:45 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:15~13:00 フラダンス (初級・振付) モアナヌイ大島	12:15-12:45 AERO エアロビクス	12:15~13:00 キック ボクシング 荒井銀二	12:00-12:30 AERO エアロビクス
13:00	13:15~14:00 エアロビクス きむきむ	13:00-13:30 YOGA ヨガ	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:15-13:45 ELEVEN 究極HIIT	13:00-13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	休講	13:00-13:45 UBOUND トランポリン
14:00	14:15~15:00 骨盤整え ストレッチ きむきむ	14:00-14:30 UBOUND トランポリン	14:00-14:30 HYPER C コアHIIT	14:15~15:05 リラックス フローヨガ MAYUMI	14:00-14:30 YOGA ヨガ	14:45~15:30 ベーシックヨガ 青貝夕子	14:00-14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:30~16:15 ハタヨガアドバンス yoriko	15:00-15:30 AERO エアロビクス	15:00~15:45 ハタヨガベーシック yoriko	15:15~16:00 ベーシック ピラティス MAYUMI	15:00-15:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	15:45~16:30 ベーシックヨガ 青貝夕子	15:00-15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:30~17:15 モビリティヨガ yoriko	16:00~16:45 体感・自重 トレーニング 荒井銀二	16:00~16:45 ヴィンヤサ フローヨガ yoriko	16:15-16:45 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00~16:45 ZUMBA KAWAMATA	16:45~17:15 CHAKABOOM (シャカブーン) 青貝夕子	16:00-16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:25-17:55 AERO エアロビクス	17:00~17:45 キック ボクシング 荒井銀二	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 HYPER C コアHIIT	17:00~17:45 STRONG Nation KAWAMATA	17:25-17:55 AERO エアロビクス	17:00-17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00~18:45 デトックスヨガ Eri	18:00-17:30 HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 FIGHT DO キックボクシング	18:00-18:30 YOGA ヨガ	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 ZUMBA 高津 泉	19:00~19:45 ゆるめる リフレッシュヨガ Eri	19:00-19:30 AERO エアロビクス	19:00~19:45 ZUMBA 高津 泉	19:00~19:45 楽々ダンス tenco	19:00-19:45 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:45 UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 FIGHT DO キックボクシング	20:00~20:45 BODYCOMBAT 目黒 俊裕	20:00~20:45 ZUMBA tenco	20:00~20:45 BODYCOMBAT 目黒 俊裕	20:00~20:45 ZUMBA tenco	20:00-20:45 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 FIGHT DO キックボクシング	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:45 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 AERO エアロビクス	21:00-21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00-22:45 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 AERO エアロビクス	22:00-22:45 UBOUND トランポリン	22:00-22:30 HYPER C コアHIIT	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 HYPER C コアHIIT
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 AERO エアロビクス	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