11 2026 November

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
						1 NOA先生 10：00-10：45 11：00-12：00
2 HISAYO 先生 10：00-11：00 11：15-12：15 CHIE先生 13：00-13：45 KANON先生 19：00-19：45 20：00-20：45	3 YUKI先生 19：00-19：45 20：00-20：45	4 KANON先生 10：00-10：45 AKKIE先生 13：15-14：00 NOA先生 19：00-19：45 20：00-20：45	5 AKI先生 10：45-11：30 11：45-12：30 WAKAKO先生 13：30-14：15 14：30-15：15	6 HISAYO先生 10：00-11：00 11：15-12：15 MARIO先生 13：00-13：45 HISAYO先生 19：00-20：00 20：15-21：15	7 YUKI先生 10：15-11：00 KEIKO先生 11：30-12：30 TOMO先生 19：00-19：45 20：00-20：45	8 NOA先生 休講
9 HISAYO 先生 10：00-11：00 11：15-12：15 CHIE先生 13：00-13：45 KANON先生 19：00-19：45 20：00-20：45	10 YUKI先生 19：00-19：45 20：00-20：45	11 KANON先生 10：00-10：45 AKKIE先生 13：15-14：00 NOA先生 19：00-19：45 20：00-20：45	12 AKI先生 10：45-11：30 11：45-12：30 WAKAKO先生 13：30-14：15 14：30-15：15	13 HISAYO先生 10：00-11：00 11：15-12：15 MARIO先生 13：00-13：45 HISAYO先生 19：00-20：00 20：15-21：15	14 YUKI先生 10：15-11：00 KEIKO先生 11：30-12：30 TOMO先生 19：00-19：45 20：00-20：45	15 NOA先生 10：00-10：45 11：00-12：00
16 HISAYO 先生 10：00-11：00 11：15-12：15 CHIE先生 13：00-13：45 KANON先生 19：00-19：45 20：00-20：45	17 YUKI先生 19：00-19：45 20：00-20：45	18 KANON先生 10：00-10：45 AKKIE先生 13：15-14：00 NOA先生 19：00-19：45 20：00-20：45	19 AKI先生 10：45-11：30 11：45-12：30 WAKAKO先生 13：30-14：15 14：30-15：15	20 HISAYO先生 10：00-11：00 11：15-12：15 MARIO先生 13：00-13：45 HISAYO先生 19：00-20：00 20：15-21：15	21 YUKI先生 休講 KEIKO先生 11：30-12：30 TOMO先生 19：00-19：45 20：00-20：45	22 NOA先生 10：00-10：45 11：00-12：00
23 HISAYO 先生 10：00-11：00 11：15-12：15 CHIE先生 13：00-13：45 KANON先生 19：00-19：45 20：00-20：45	24 YUKI先生 19：00-19：45 20：00-20：45	25 KANON先生 10：00-10：45 AKKIE先生 13：15-14：00 NOA先生 休講	26 AKI先生 10：45-11：30 11：45-12：30 WAKAKO先生 13：30-14：15 14：30-15：15	27 HISAYO先生 10：00-11：00 11：15-12：15 MARIO先生 13：00-13：45 HISAYO先生 19：00-20：00 20：15-21：15	28 YUKI先生 10：15-11：00 KEIKO先生 11：30-12：30 TOMO先生 19：00-19：45 20：00-20：45	29 NOA先生 休講
30 HISAYO 先生 10：00-11：00 11：15-12：15 CHIE先生 13：00-13：45 KANON先生 19：00-19：45 20：00-20：45						

FIT-AERO 萩野通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 MEGADANZ ダンスフィットネス	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	10:00-11:00 Hisayo先生 ピラティス ピラティス	10:00-10:30 HYPER C コアHIIT	10:00-10:45 Kanon先生 筋膜リリース ストレッチ	10:45-11:30 Aki先生 姿勢改善 姿勢改善	10:00-11:00 Hisayo先生 ピラティス ピラティス	10:15-11:00 YUKI先生 ボディコンバット ボディコンバット	10:00-10:45 NOA先生 ダンス基礎 ダンス
11:00	11:15-12:15 Hisayo先生 ヨガ ヨガ	11:00-11:30 UBOUND トランポリン	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス		11:15-12:15 Hisayo先生 ヨガ ヨガ	11:30-12:30 KEIKO先生 ZUMBA ZUMBA	11:00-12:00 NOA先生 ZUMBA ZUMBA

FIT-AERO 萩野通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 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00-12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	11:45-12:30 Aki先生 ZUMBA ZUMBA			12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
13:00	13:00-13:45 CHIE先生 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	New! 13:15-14:00 AKKIE先生 ZUMBA ZUMBA	13:30-14:15 Wakako先生 ウェーブリング ヨガ ヨガ	13:00-13:45 MARIO先生 ZUMBA ZUMBA	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:30-15:15 Wakako先生 バランスボール バランスボール	14:00-14:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	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 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 AERO エアロビクス	18:00-18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:45 Kanon先生 ZUMBA ZUMBA	19:00-19:45 YUKI先生 ボディコンバット ボディコンバット	19:00-19:45 NOA先生 バレエクササイズ バレエクササイズ	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-20:00 Hisayo先生 ピラティス ピラティス	19:00-19:45 TOMO先生 太極拳 太極拳	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 Kanon先生 筋膜リリース ストレッチ	20:00-20:45 YUKI先生 ボディアタック ボディアタック	20:00-20:45 NOA先生 ZUMBA ZUMBA	20:00-20:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:15-21:15 Hisayo先生 ヨガ ヨガ	20:00-20:45 TOMO先生 姿勢改善 ゆるメソッド 姿勢改善ゆるメソッド	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00-21:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 AERO エアロビクス	21:00-21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
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 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	22:00-22:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	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 YOGA ヨガ	23:00-23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ