

10 2026 October

mon

tue

wed

thu

fri

sat

sun

1

HITOMI先生
10：00-10：45
11：00-11：45
RIN先生
14：00-14：45
15：00-15：45
MOMOKO先生
20：30-21:15

2

YUKI先生
10：15-11：15
CHIE先生
14：00-14：45
15：00-15：45

3

NOZOMI先生
13：30-14：15
14：30-15：15
AN先生
15：30-16：15
RIN先生
20：00-20：45

4

SAKU先生
11：00-11:45
NOA先生
18：00～18：45

5

NOA先生
10：00-10：45
11：00-11：45
REIKO先生
13：00-13：45
14：00-14：45
MOMOKO先生
20：30-21:15

6

HITOMI先生
休講
RIN先生
14：00-14：45
15：00-15：45
NOZOMI先生
20：00-20：45

7

HITOMI先生
19：00-19：45
20：00-20：45
SAKU先生
21：00～21：45

8

HITOMI先生
10：00-10：45
11：00-11：45
RIN先生
14：00-14：45
15：00-15：45
MOMOKO先生
20：30-21:15

9

YUKI先生
10：15-11：15
CHIE先生
14：00-14：45
15：00-15：45

10

NOZOMI先生
13：30-14：15
14：30-15：15
AN先生
15：30-16：15
RIN先生
20：00-20：45

11

SAKU先生
休講
NOA先生
18：00～18：45

12

NOA先生
10：00-10：45
11：00-11：45
REIKO先生
13：00-13：45
14：00-14：45
MOMOKO先生
20：30-21:15

13

HITOMI先生
10：00-10：45
11：00-11：45
RIN先生
14：00-14：45
15：00-15：45
NOZOMI先生
20：00-20：45

14

HITOMI先生
19：00-19：45
20：00-20：45
SAKU先生
21：00～21：45

15

HITOMI先生
10：00-10：45
11：00-11：45
RIN先生
14：00-14：45
15：00-15：45
MOMOKO先生
20：30-21:15

16

YUKI先生
10：15-11：15
CHIE先生
14：00-14：45
15：00-15：45

17

NOZOMI先生
13：30-14：15
14：30-15：15
AN先生
15：30-16：15
RIN先生
20：00-20：45

18

SAKU先生
11：00-11:45
NOA先生
18：00～18：45

19

NOA先生
10：00-10：45
11：00-11：45
REIKO先生
13：00-13：45
14：00-14：45
MOMOKO先生
20：30-21:15

20

HITOMI先生
10：00-10：45
11：00-11：45
RIN先生
14：00-14：45
15：00-15：45
NOZOMI先生
20：00-20：45

21

HITOMI先生
19：00-19：45
20：00-20：45
SAKU先生
21：00～21：45

22

HITOMI先生
10：00-10：45
11：00-11：45
RIN先生
14：00-14：45
15：00-15：45
MOMOKO先生
20：30-21:15

23

YUKI先生
10：15-11：15
CHIE先生
14：00-14：45
15：00-15：45

24

NOZOMI先生
13：30-14：15
14：30-15：15
AN先生
15：30-16：15
RIN先生
20：00-20：45

25

SAKU先生
11：00-11:45
NOA先生
18：00～18：45

26

NOA先生
10：00-10：45
11：00-11：45
REIKO先生
13：00-13：45
14：00-14：45
MOMOKO先生
20：30-21:15

27

HITOMI先生
10：00-10：45
11：00-11：45
RIN先生
14：00-14：45
15：00-15：45
NOZOMI先生
20：00-20：45

28

HITOMI先生
19：00-19：45
20：00-20：45
SAKU先生
21：00～21：45

29

HITOMI先生
10：00-10：45
11：00-11：45
RIN先生
休講
MOMOKO先生
20：30-21:15

30

YUKI先生
10：15-11：15
CHIE先生
14：00-14：45
15：00-15：45

31

NOZOMI先生
13：30-14：15
14：30-15：15
AN先生
15：30-16：15
RIN先生
休講

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  ヨガ	0:00-00:30  コアHIIT	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  ヨガ	0:00-00:30  キックボクシング	0:00-00:30  ヨガ
1:00	1:00-1:30  エアロビクス	1:00-1:30  キックボクシング	1:00-1:30  ヨガ	1:00-1:30  ダンスフィットネス	1:00-1:30  キックボクシング	1:00-1:30  ダンスフィットネス	1:00-1:30  ピラティス/ヨガ
2:00	2:00-2:30  究極HIIT	2:00-2:30  コアHIIT	2:00-2:30  ピラティス/ヨガ	2:00-2:30  コアHIIT	2:00-2:30  究極HIIT	2:00-2:30  ヨガ	2:00-2:30  キックボクシング
3:00	3:00-3:30  ヨガ	3:00-3:30  ダンスフィットネス	3:00-3:30  キックボクシング	3:00-3:30  ヨガ	3:00-3:30  ピラティス/ヨガ	3:00-3:30  究極HIIT	3:00-3:30  究極HIIT
4:00	4:00-4:30  キックボクシング	4:00-4:30  究極HIIT	4:00-4:30  究極HIIT	4:00-4:30  エアロビクス	4:00-4:30  コアHIIT	4:00-4:30  キックボクシング	4:00-4:30  ピラティス/ヨガ
5:00	5:00-5:30  ダンスフィットネス	5:00-5:30  ピラティス/ヨガ	5:00-5:30  ヨガ	5:00-5:30  究極HIIT	5:00-5:30  ヨガ	5:00-5:30  コアHIIT	5:00-5:30  ヨガ
6:00	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  エアロビクス	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ピラティス/ヨガ	6:00-6:30  ヨガ
7:00	7:00-7:30  ピラティス/ヨガ	7:00-7:30  エアロビクス	7:00-7:30  ヨガ	7:00-7:30  ピラティス/ヨガ	7:00-7:30  ダンスフィットネス	7:00-7:30  ヨガ	7:00-7:30  エアロビクス
8:00	8:00-8:30  コアHIIT	8:00-8:30  ピラティス/ヨガ	8:00-8:30  コアHIIT	8:00-8:30  エアロビクス	8:00-8:30  コアHIIT	8:00-8:30  エアロビクス	8:00-8:30  ピラティス/ヨガ
9:00	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  ダンスフィットネス	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  ヨガ	9:00-9:30  エアロビクス	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  コアHIIT
10:00	10:00-10:45 NOA先生 バレエ エクササイズ エクササイズ	10:00-10:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	10:00-10:30  キックボクシング	10:00-10:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	10:15-11:15 YUKI先生 BODYCOMBAT ボディコンバット	10:00-10:30  キックボクシング	10:00-10:30  ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:45 NOA先生 ZUMBA ZUMBA	11:00-11:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	11:00-11:30  ダンスフィットネス	11:00-11:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ		11:00-11:30  トランポリン	11:00-11:45 SAKU先生 BODYCOMBAT ボディコンバット

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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	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	13:00-13:45 REIKO先生 フィットネス フラ ダンス	13:00-13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:30-14:15 NOZOMI先生 リフレッシュ フローヨガ ヨガ	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:45 REIKO先生 エアロビ エアロビクス	14:00-14:45 RIN先生 リズム トレーニング ダンス	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:45 RIN先生 リズム トレーニング ダンス	14:00-14:45 CHIE先生 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:30-15:15 NOZOMI先生 ハタヨガ 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	15:00-15:45 RIN先生 HIPHOP ダンス入門 ダンス	15:00-15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	15:00-15:45 RIN先生 freestyle jazzダンス初級 ダンス	15:00-15:45 CHIE先生 ZUMBA ZUMBA	15:30-16:15 AN先生 8式・32式 太極拳 太極拳	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 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	18:00-18:45 NOA先生 ZUMBA ZUMBA
19:00	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:30-21:15 MOMOKO先生 YOGA ヨガ	20:00-20:45 NOZOMI先生 安眠ヨガ ヨガ	20:00-20:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	20:30-21:15 MOMOKO先生 YOGA ヨガエクササイズ	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:45 RIN先生 リズムトレーニング ダンス	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00		21:00-21:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:45 SAKU先生 BODYCOMBAT ボディコンバット		21:00-21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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