11

2026
November

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
						1 SAKU先生 11：00-11:45 NOA先生 18：00～18：45
2 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	3 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	4 HITOMI先生 19：00-19：45 20：00-20：45 SAKU先生 21：00～21：45	5 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	6 YUKI先生 10：15-11：15 CHIE先生 14：00-14：45 15：00-15：45	7 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	8 SAKU先生 11：00-11:45 NOA先生 休講
9 NOA先生 休講 REIKO先生 13：00-13：45 14：00-14：45 MOMOKO先生 20：30-21:15	10 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	11 HITOMI先生 19：00-19：45 20：00-20：45 SAKU先生 21：00～21：45	12 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	13 YUKI先生 10：15-11：15 CHIE先生 14：00-14：45 15：00-15：45	14 NOZOMI先生 13：30-14：15 14：30-15：15 AN先生 15：30-16：15 RIN先生 休講	15 SAKU先生 11：00-11:45 NOA先生 18：00～18：45
16 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	17 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	18 HITOMI先生 19：00-19：45 20：00-20：45 SAKU先生 21：00～21：45	19 HITOMI先生 10：00-10：45 11：00-11：45 RIN先生 休講 MOMOKO先生 20：30-21:15	20 YUKI先生 10：15-11：15 CHIE先生 14：00-14：45 15：00-15：45	21 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	22 SAKU先生 11：00-11:45 NOA先生 18：00～18：45
23 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	24 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	25 HITOMI先生 19：00-19：45 20：00-20：45 SAKU先生 21：00～21：45	26 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	27 YUKI先生 10：15-11：15 CHIE先生 14：00-14：45 15：00-15：45	28 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	29 SAKU先生 11：00-11:45 NOA先生 休講
30 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 休講						

FIT-AERO 笠寺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	10:00-10:45 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 FIGHT DO 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 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	11:00-11:45 NOA先生 ZUMBA ZUMBA	11:00-11:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	11:00-11:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00-11:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ		11:00-11:30 UBOUND トランポリン	11:00-11:45 SAKU先生 BODYCOMBAT ボディコンバット

FIT-AERO 笠寺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 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