

★マークは最新Noのプログラムです。その他はランダムなNoのプログラムが流れます。

10月

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 コアHIIT	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 キックボクシング	 ヨガ
1:00	 エアロビクス	 キックボクシング	 ヨガ	 ダンスフィットネス	 キックボクシング	 ダンスフィットネス	 ピラティス/ヨガ
2:00	 究極HIIT	 コアHIIT	 ピラティス/ヨガ	 コアHIIT	 究極HIIT	 ヨガ	 キックボクシング
3:00	 ヨガ	 ダンスフィットネス	 キックボクシング	 ヨガ	 ピラティス/ヨガ	 究極HIIT	 究極HIIT
4:00	 キックボクシング	 究極HIIT	 究極HIIT	 エアロビクス	 コアHIIT	 キックボクシング	 ピラティス/ヨガ
5:00	 ダンスフィットネス	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 究極HIIT	 ヨガ	 コアHIIT	 ヨガ
6:00	 ヨガ	 ヨガ	 エアロビクス	 ヨガ	 ヨガ	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ
7:00	 ピラティス/ヨガ	 エアロビクス	 ヨガ	 ピラティス/ヨガ	 ダンスフィットネス	 ヨガ	 エアロビクス
8:00	 コアHIIT	 ピラティス/ヨガ	 コアHIIT	 エアロビクス	 コアHIIT	 エアロビクス	 ピラティス/ヨガ
9:00	 ピラティス/ヨガ	 ダンスフィットネス	 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 エアロビクス	 ピラティス/ヨガ	 コアHIIT
10:00	 ダンスフィットネス	 ピラティス	 バレエ基礎	 ピラティス	 トランポリン	 キックボクシング	 ヨガ
11:00	 ヨガ	 エアロビクス	 完コピダンス	 完コピダンス	 コアHIIT	 トランポリン	 ダンスフィットネス

★マークは最新Noのプログラムです。その他はランダムなNoのプログラムが流れます。

10月

	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	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	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	13:00-13:30 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	14:00-14:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 FIGHT DO キックボクシング	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 ELEVEN 究極HIIT	16:00-16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 UBOUND ★ トランポリン	17:00-17:30 VIRTUAL FIGHT DO ★ キックボクシング	17:00-17:30 VIRTUAL MEGADANZ ★ ダンスフィットネス	17:00-17:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	17:00-17:30 VIRTUAL AERO ★ エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 MEGADANZ ダンスフィットネス	18:00-18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00-18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:50 Naoki 先生 ピラティス	19:00-19:50 Keiko 先生 フラダンス	19:00-19:50 森友美 先生 ピラティス	19:00-19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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	20:00-20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND ★ トランポリン	20:00-20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
21:00	21:00-21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00-21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00-21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00-21:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	21:00-21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
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 MEGADANZ ダンスフィットネス	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 AERO エアロビクス	22:00-22:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
23:00	23:00-23:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	23:00-23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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