

	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	9:00~9:50 マシンピラティス YURI	 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	10:00~10:50 マシンピラティス YURI	10:00~10:45 ビギナーヨガ keico	10:00-10:30 キックボクシング	10:00-10:30 究極HIIT	10:00-10:30 トランポリン	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	11:00~11:50 マシンピラティス YURI	11:00~11:45 美脚ヨガ keico	11:00-11:30 ダンスフィットネス	11:00~11:45 フィットネスフラ namiko	11:00~11:45 ZUMBA 聖花	11:00-11:30 トランポリン	11:00-11:30 究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00~12:50 マシンピラティス YURI	12:00~12:45 Mat Pilates keico	12:00-12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:45 ZUMBA 聖花	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	13:00~13:45 ストレッチヨガ keico	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	14:00~14:45 ダイエットヨガ keico	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	15:00~15:45 フィットネスフラ namiko	15:00-15:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	15:00-15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	15:00~15:45 マシンピラティス YURI	15:00-15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00~15:45 ZUMBA マユミ	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	16:00~16:45 フィットネスフラ namiko	16:00~16:50 マシンピラティス YURI	16:00-16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:30~17:15 ZUMBA マユミ	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	17:00~17:45 ZUMBA マユミ	17:00~17:50 マシンピラティス YURI	17:00-17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	休講	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 FIGHT DO キックボクシング	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 FIGHT DO キックボクシング	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
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 ZUMBA マユミ	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	20:00-20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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
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 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



は女性専用マシンピラティスレッスンです。
ピラティスの予約スケジュール更新は毎月20日です

最終更新日:2026/5/1