

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロビクス
1:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL UBOUND トランポリン
2:00	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
4:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL HYPER C コアHIIT
5:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ
6:00	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
7:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL UBOUND トランポリン
8:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
9:00	09:00-09:45 ボクシング ヨガ hara	09:00-09:45 モーニング ヨガ hara	09:00-09:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	09:00-09:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	09:00-09:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	09:00-09:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	09:00-00:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
10:00	10:00-10:45 動作改善 ヨガ hara	10:00-10:45 ストレッチ ヨガ yumi	10:00-10:45 美姿勢ヨガ ※男性のみでの 受講不可 marika	10:00-10:30 ボディケア ストレッチ 愛理	10:00-10:45 美姿勢ヨガ ※男性のみでの 受講不可 marika	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
11:00	11:00-11:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	11:00-11:45 ヨガトレ yumi	11:00-11:45 ダイエットヨガ ※男性のみでの 受講不可 marika	10:45-11:30 かんたん JAZZダンス 愛理	11:00-11:45 ダイエットヨガ ※男性のみでの 受講不可 marika	11:00-11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	11:00-11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ

	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 body conditioning natsuki	13:00-13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	13:00-13:45 セルフリンパ +ストレッチ junko	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	13:45-14:15 UBOUND natsuki	14:00-14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:45 初めての ピラティス junko	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	14:45-15:15 UBOUND natsuki	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	15:30-16:00 FlowMusic Yoga natsuki	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	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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 AERO エアロビクス
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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00-20:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00-20:45 セルフケア 第2・第4金曜 hara	20:00-20:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	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	21:00-21:45 ナイトヨガ 第2・第4金曜 hara	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