November

11

2026

月	火	水	木	金	土	日
						1 10:00- JAZZ b (SAKI) 11:00- JAZZ g (SAKI)
2 9:00- パワーヨガ (KOUMI) 10:00- エアロビクス (KOUMI)	3 文化の日 10:00- エアロビクス (KOUMI) 11:00- パワーヨガ (KOUMI)	4 10:00- ZUMBA (エリー) 12:30- パワーヨガ (KEIKO) 19:00- ヨガ (エリー) 20:00- ZUMBA (エリー)	5	6 10:00- K-POP (楓) 11:00- HIPHOP (楓)	7 19:00- マットピラティス (まき)	8
9 9:00- パワーヨガ (KOUMI) 10:00- エアロビクス (KOUMI)	10 10:00- エアロビクス (KOUMI) 11:00- パワーヨガ (KOUMI) 19:00- キックボクシング (野山恭史)	11 10:00- ZUMBA (エリー) 11:00- パワーヨガ (KEIKO)	12 19:00- マットピラティス (MAMI)	13 10:00- K-POP (楓) 11:00- HIPHOP (楓)	14 10:00- HIPHOP (ERIKA) 11:00- HIPHOP g (ERIKA)	15
16 9:00- パワーヨガ (KOUMI) 10:00- エアロビクス (KOUMI)	17 10:00- エアロビクス (KOUMI) 11:00- パワーヨガ (KOUMI)	18 10:00- ZUMBA (エリー) 12:30- パワーヨガ (KEIKO) 16:30- ZUMBA (真鈴) 18:30- ヨガ (エリー) 19:30- JAZZ (真鈴) 20:30- ZUMBA (エリー)	19	20 10:00- K-POP (楓) 11:00- HIPHOP (楓) 15:30- ヨガ (エリー) 17:00- ZUMBA (エリー)	21 10:00- HIPHOP (ERIKA) 11:00- HIPHOP g (ERIKA)	22 10:00- JAZZ b (SAKI) 11:00- JAZZ g (SAKI)
23 勤労感謝の日 9:00- パワーヨガ (KOUMI) 10:00- エアロビクス (KOUMI)	24 10:00- エアロビクス (KOUMI) 11:00- パワーヨガ (KOUMI) 19:00- キックボクシング (野山恭史)	25 10:00- ZUMBA (エリー) 11:00- パワーヨガ (KEIKO) 16:30- ZUMBA (真鈴) 19:30- JAZZ (真鈴)	26 10:00- ZUMBA (真鈴) 11:00- JAZZ (真鈴) 19:00- マットピラティス (MAMI)	27 10:00- K-POP (楓) 11:00- HIPHOP (楓)	28 10:00- HIPHOP (ERIKA) 11:00- HIPHOP g (ERIKA)	29 10:00- JAZZ b (SAKI) 11:00- JAZZ g (SAKI)
30 9:00- パワーヨガ (KOUMI) 10:00- エアロビクス (KOUMI)						

FIT-AERO 名張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 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	0:00-00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
1:00	1:00-1:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	1:00-1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00-1:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	1:00-1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00-1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00-1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00-1:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	2:00-2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00-2:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	2:00-2:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	2:00-2:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	2:00-2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00-2:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	2:00-2:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	3:00-3:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00-3:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00-3:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	3:00-3:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00-3:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	3:00-3:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	3:00-3:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	4:00-4:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	4:00-4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00-4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00-4:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	4:00-4:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	4:00-4:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	4:00-4:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	5:00-5:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00-5:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	5:00-5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	5:00-5:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	5:00-5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	5:00-5:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	5:00-5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
6:00	6:00-6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00-6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00-6:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	6:00-6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00-6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00-6:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	6:00-6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	7:00-7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00-7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	7:00-7:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	7:00-7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00-7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00-7:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	7:00-7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
8:00	8:00-8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00-8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00-8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00-8:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	8:00-8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00-8:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	8:00-8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	9:00-9:45 KOUMI パワーヨガ	9:00-9:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00-9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00-9:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	9:00-9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00-9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00-9:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	10:00-10:45 KOUMI エアロビクス	10:00-10:45 KOUMI エアロビクス	10:00-10:45 エリー ZUMBA	10:00-10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00-10:45 楓 K-POP	10:00-10:45 ERIKA HIPPOP	10:00-10:45 ※2 SAKI JAZZダンス basic
11:00	11:00-11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	11:00-11:45 KOUMI パワーヨガ	11:00-11:45 KEIKO パワーヨガ ※第2、第4、第5週	11:00-11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:00-11:45 楓 HIPHOP	11:00-11:45 ERIKA HIPPOP girls	11:00-11:45 ※2 SAKI JAZZダンス girls

FIT-AERO 名張店レッスンスケジュール②

RADICAL VIRTUAL

※1 隔週開催のクラスです。　※2 不定期月2回開催のクラスです。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 AERO エアロビクス	12:00-12:30 FIGHT DO キックボクシング	12:30-13:15 KEIKO パワーヨガ ※第1、第3週	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 AERO エアロビクス
13:00	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス		13:00-13:30 UBOUND トランポリン	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 AERO エアロビクス	13:00-13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 UBOUND トランポリン	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00-14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 YOGA ヨガ	14:00-14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 AERO エアロビクス	15:00-15:30 HYPER C コアHIIT	15:00-15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 YOGA ヨガ	16:30-17:15 ※2 真鍋 ZUMBA	16:00-16:30 AERO エアロビクス	16:00-16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス		17:00-17:30 UBOUND トランポリン	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 AERO エアロビクス	17:00-17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 AERO エアロビクス	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:45 ※1 野山 恭史 キックボクシング	19:30-20:15 ※2 真鍋 JAZZ	19:00-19:45 ※2 MAMI マットピラティス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:45 ※1 まき マットピラティス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:30 FIGHT DO キックボクシング	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス		20:00-20:45 OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00-20:30 YOGA ヨガ	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 YOGA ヨガ	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 AERO エアロビクス	21:00-21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00-22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 AERO エアロビクス	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00-23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00-23:30 HYPER C コアHIIT	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ