# FIT-AERO 池田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 | 9:00-9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/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 | 9:00-9:45 朝の健康体操 かずやん | 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 | 10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス | 10:00-10:45 SALSATION Hitomi | 10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング | 10:00-10:45 からだ整うエアロビ かずやん | 10:00-10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 10:00-10:45 DISCO WORLD AKIKO | 10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス |
| 11:00 | 11:00-11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ | 11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 11:00-11:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス | 11:00-11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング | 11:00-11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT | 11:00-11:45 ZUMBA AKIKO | 11:00-11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT |

# FIT-AERO 池田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 AERO エアロビクス | 12:00-12:30 FIGHT DO キックボクシング | 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 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 | 13:00-13:45 からだ整うヨガ YURIKA | 13:00-13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 13:00-13:30 YOGA ヨガ | 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 | 14:00-14:45 からだ動かすヨガ YURIKA | 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 | 15:00-15:45 ZUMBA Hitomi | 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 | 16:00-16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 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 ELEVEN 究極HIIT | 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 | 19:00-19:45 青竹＆ストレッチ かずやん | 19:00-19:30 UBOUND トランポリン | 19:00-19:30 AERO エアロビクス | 19:15-19:45 アクティブフローヨガ YURIKA | 19:00-19:30 UBOUND トランポリン | 19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 19:00-19:30 UBOUND トランポリン |
| 20:00 | 20:00-20:45 からだ整うエアロビ かずやん | 20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 20:00-20:30 UBOUND トランポリン | 20:00-20:45 ナイトリペア ヨガ YURIKA | 20:00-20:30 UBOUND トランポリン | 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 UBOUND トランポリン | 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 |