

	月	火	水	木	金	土	日
	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 AERO エアロビクス	0:00-00:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	0:00-00:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	0:00-00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
1:00	1:00-1:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	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 HYPER C コアHIIT	1:00-1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00-1:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	1:00-1:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
2:00	2:00-2:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	2:00-2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00-2:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	2:00-2:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 FIGHT DO キックボクシング
3:00	3:00-3:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	3:00-3:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00-3:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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 UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン	4:00-4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00-4:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	4:00-4:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	4:00-4:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	4:00-4:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
5:00	5:00-5:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	5:00-5:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00-5:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	5:00-5:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	5:00-5:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00-5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	5:00-5:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
6:00	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 FIGHT DO キックボクシング	6:00-6:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	6:00-6:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	6:00-6:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
7:00	7:00-7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00-7:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	7:00-7:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	7:00-7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00-7:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	7:00-7:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	7:00-7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
8:00	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	8:00-8:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	8:00-8:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	8:00-8:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	8:00-8:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	8:00-8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
9:00	9:00-9:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	9:00-9:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	9:00-9:45 ヨガ 【座位メイン】 ★ 青木	9:00-9:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	9:00-9:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	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
10:00	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00-10:45 エアロ ★ 青木	10:00-10:45 ZUMBA ★ 青木	10:00-10:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
11:00	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00-11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	11:00-11:45 ZUMBA ★ Ramu	11:00-11:45 ヨガ 【立位メイン】 ★ 青木	11:00-11:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	11:00-11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	11:00-11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ

	月	火	水	木	金	土	日
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 エアロビクス	12:00-12:30 トランポリン	12:00-12:30 究極HIIT	12:00-12:30 ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 キックボクシング	12:00-12:30 ダンスフィットネス	12:00-12:30 トランポリン
13:00	13:00-13:30 コアHIIT	13:00-13:30 エアロビクス	13:00-13:30 ダンスフィットネス	13:00-13:30 コアHIIT	13:00-13:30 トランポリン	13:00-13:30 キックボクシング	13:00-13:30 ピラティス/ヨガ
14:00	14:00-14:30 ヨガ	14:00-14:30 究極HIIT	14:00-14:30 ヨガ	14:00-14:30 究極HIIT	14:00-14:30 エアロビクス	14:00-14:30 トランポリン	14:00-14:30 エアロビクス
15:00	15:00-15:30 キックボクシング	15:00-15:30 ヨガ	15:00-15:30 エアロビクス	15:00-15:30 ダンスフィットネス	15:00-15:30 コアHIIT	15:00-15:30 ヨガ	15:00-15:30 トランポリン
16:00	16:00-16:30 ダンスフィットネス	16:00-16:30 ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 トランポリン	16:00-16:30 コアHIIT	16:00-16:30 キックボクシング	16:00-16:30 究極HIIT	16:00-16:30 ピラティス/ヨガ
17:00	17:00-17:30 ピラティス/ヨガ	17:00-17:30 究極HIIT	17:00-17:30 キックボクシング	17:00-17:30 ヨガ	17:00-17:30 究極HIIT	17:00-17:30 コアHIIT	17:00-17:30 ダンスフィットネス
18:00	18:00-18:30 エアロビクス	18:00-18:30 トランポリン	18:00-18:30 ダンスフィットネス	18:00-18:30 エアロビクス	18:00-18:30 コアHIIT	18:00-18:30 トランポリン	18:00-18:30 ヨガ
19:00	19:00-19:30 コアHIIT	19:00-19:30 ダンスフィットネス	19:00-19:30 トランポリン	19:00-19:30 究極HIIT	19:00-19:30 ダンスフィットネス	19:00-19:30 キックボクシング	19:00-19:30 トランポリン
20:00	20:00-20:30 究極HIIT	20:00-20:30 キックボクシング	20:00-20:30 ピラティス/ヨガ	20:00-20:30 トランポリン	20:00-20:30 究極HIIT	20:00-20:30 エアロビクス	20:00-20:30 キックボクシング
21:00	21:00-21:30 ダンスフィットネス	21:00-21:30 コアHIIT	21:00-21:30 キックボクシング	21:00-21:30 ダンスフィットネス	21:00-21:30 エアロビクス	21:00-21:30 ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 ヨガ
22:00	22:00-22:30 コアHIIT	22:00-22:30 ピラティス/ヨガ	22:00-22:30 ヨガ	22:00-22:30 究極HIIT	22:00-22:30 ヨガ	22:00-22:30 ダンスフィットネス	22:00-22:30 究極HIIT
23:00	23:00-23:30 トランポリン	23:00-23:30 キックボクシング	23:00-23:30 ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 キックボクシング	23:00-23:30 ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 エアロビクス	23:00-23:30 コアHIIT