

	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	9:00-9:30 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	8:00-8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00-10:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00-10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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
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	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00-11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

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