

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	0:00~0:30 VIRTUAL X55 ステップ台	00:00~00:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	00:00~00:30 VIRTUAL X55 ステップ台	00:00~00:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	00:00~00:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
1:00	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL X55 ステップ台	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL X55 ステップ台	1:00~1:30 VIRTUAL X55 ステップ台	1:00~1:30 VIRTUAL X55 ステップ台	1:00~1:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
2:00	2:00~2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	2:00~2:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン	5:00~5:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	5:00~5:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
6:00	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 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 YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	7:00~7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	7:00~7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	7:00~7:30 VIRTUAL X55 ステップ台	7:00~7:30 VIRTUAL X55 ステップ台	7:00~7:30 VIRTUAL X55 ステップ台	7:00~7:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	7:00~7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
8:00	8:00~8:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	8:00~8:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	8:00~8:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL X55 ステップ台	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 YOGA ヨガ
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
10:00	10:00~10:30 VIRTUAL X55 ステップ台	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	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン
11:00	11:00~11:45 初中級エアロ Kiyoe	11:00~11:30 VIRTUAL X55 ステップ台	10:45~11:30 ZUMBA natsu	11:00~11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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 X55 ステップ台
12:00	12:00~13:00 フラダンス Kiyoe	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 セルフ体幹コン ディショニング natsu	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	12:00~12:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	12:00~12:30 VIRTUAL X55 ステップ台	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:10~13:40 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00~14:00 心身のコア力を高めるヨガ HIROE	13:00~14:00 フラダンス Kiyoe	13:00~13:30 VIRTUAL X55 ステップ台	13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00~14:30 VIRTUAL X55 ステップ台	14:00~14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:00~14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	休講	14:15~14:45 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00~14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00~15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	15:00~15:30 VIRTUAL X55 ステップ台	15:00~15:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	15:00~15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
16:00	16:00~16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00~16:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	16:00~16:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	16:00~16:30 VIRTUAL X55 ステップ台	16:00~16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
17:00	17:00~17:30 VIRTUAL X55 ステップ台	17:00~17:30 VIRTUAL X55 ステップ台	17:00~17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	17:00~17:30 VIRTUAL X55 ステップ台	17:00~17:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 VIRTUAL X55 ステップ台	17:00~17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス 17:45~18:15 VIRTUAL UBOUND トランポリン
18:00	18:30~19:15 HIPHOP Natsuki	18:30~19:00 UBOUND 久野翔利	18:00~18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00~18:30 VIRTUAL X55 ステップ台	18:00~18:45 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:30~19:00 UBOUND 久野翔利	18:30~19:00 VIRTUAL X55 ステップ台
19:00	19:45~20:30 K-POP コピー Natsuki	19:30~20:00 UBOUND 久野翔利	19:00~19:30 UBOUND 久野翔利 19:45~20:15 UBOUND 久野翔利	19:00~19:45 BODYATTACK KOUHEI	19:00~19:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:30~20:00 UBOUND 久野翔利	19:15~19:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00		20:15~20:45 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT		20:05~20:50 BODYCOMBAT KOUHEI	20:00~20:45 VIRTUAL X55 ステップ台	20:20~21:20 ナチュラル flow ヨガ HIROE	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン 20:45~21:30 VIRTUAL X55 ステップ台
21:00	21:00~21:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00~21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	21:00~21:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	21:00~21:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	21:00~21:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:40~22:10 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 UBOUND トランポリン	22:00~22:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	22:00~22:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	22:00~22:45 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	22:20~22:50 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
23:00	23:00~23:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	23:00~23:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	23:00~23:30 VIRTUAL X55 ステップ台	23:00~23:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	23:00~23:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	23:00~23:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	23:00~23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ

備考