

	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 HYPER C コア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 HYPER C コア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 HYPER C コアHIIT	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 FIGHT DO キックボクシング	5:00-5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	5:00-5:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	5:00-5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
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 MEGADANZ ダンスフィットネス	6:00-6:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	6:00-6:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	6:00-6:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
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 MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00-7:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	7:00-7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00-7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	7:00-7:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
8:00	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 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 HYPER C コアHIIT	8:00-8:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	8:00-8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	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 AERO エアロビクス	9:00-9:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	9:00-9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00-9:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	9:00-9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
10:00	10:00-10:45 初心者向け マットピラティス ayaka	10:00-10:45 疲労回復 ストレッチ TAIKI	10:00-10:45 カイロヨガ MANAMI	10:00-10:45 ローラー ピラティス Kanako	10:00-10:45 Morning Yoga kiyora	10:00-10:45 フェムテックヨガ kiyora	10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:45 初めての リズムダンス RION	11:00-11:45 ボディコンバット TAIKI	11:00-11:45 マインドフルネスヨガ MANAMI	11:00-11:45 ゆるめて満たす ヨガ Kanako	11:00-11:45 初めての リズムダンス RION	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00-11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロピクス
13:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL HYPER C コアHIIT
17:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL AERO エアロピクス
19:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	19:00-19:45 ピラティス Maru	19:00-19:45 大人はじめて バレエ Sayaka	19:00-19:45 K-POP レクチャー RION	19:00-19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	19:00-19:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 美姿勢ヨガ hitomi	20:00-20:45 ZUMBA Maru	20:00-20:45 呼吸からはじめる 基本のヨガ mei	20:00-20:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	20:00-20:45 beauty flow yoga hitomi	20:00-20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:45 Detox flow yoga hitomi	21:00-21:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	21:00-21:45 おやすみ前の リラックスヨガ mei	21:00-21:45 ボディコンバット Maru	21:00-21:45 ゆるめるヨガ hitomi	21:00-21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 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 AERO エアロピクス	22:00-22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	22:00-22:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	22:00-22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00-23:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	23:00-23:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00-23:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	23:00-23:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	23:00-23:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT