

	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 エアロピクス	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 エアロピクス	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 エアロピクス	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 エアロピクス	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 エアロピクス
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 エアロピクス	8:00-8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00-8:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	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 FIGHT DO キックボクシング	9:00-9:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	9:00-9:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	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	10:00-10:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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 FIGHT DO キックボクシング	
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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00-11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	

10:15-11:15  
リフレッシュ  
ヨガ  
MOMO

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	12:15-13:00 ZUMBA YUKINO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:45 リズム HIP-HOP KANA ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
13:00	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:15-13:45 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	13:00-13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	13:00-13:45 HIP-HOP (振付) KANA ピラティス/ヨガ	13:00-13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00-14:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	14:00-14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	14:45-15:45 デトックス ヨガ MOMO	14:00-14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00-15:45 リズム HIP-HOP KANA ピラティス/ヨガ	15:00-15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:00-15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	15:00-15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:00-15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン		15:00-15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
16:00	16:00-16:45 HIP-HOP (振付) KANA ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	16:00-16:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00-16:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	16:00-16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
17:00	17:00-17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	17:00-17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00-18:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	18:00-18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	18:00-18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:30-20:15 格闘技 エクササイズ 佐々木 19:30-20:30 ダイエット ヨガ MARI	19:00-19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	19:45-20:45 デトックス ヨガ MOMO	19:30-20:30 ダイエット ヨガ MARI	19:00-19:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00		20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス		20:00-20:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	
21:00	20:30-21:15 ほぐし ヨガ 佐々木	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 FIGHT DO キックボクシング	21:00-21:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	21:00-21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	21:00-21:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
22:00	22:00-22:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	22:00-22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	22:00-22:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 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 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 UBOUND トランポリン	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 YOGA ヨガ	23:00-23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ