

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-0:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-0:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	0:00-0:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-0:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	0:00-0:30 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 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	10:00~10:45 ベーシック マシンピラティス WAKABA	10:00~10:45 モーニングヨガ WAKABA	10:00~10:45 ベーシック マシンピラティス WAKABA	10:00~10:45 モーニングヨガ WAKABA	10:00~11:00 初めての筋トレタイム ひとみ	10:00~10:45 Body make up 1 Chiho	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	11:00~11:45 ベーシック マシンピラティス WAKABA	11:00~11:45 ベーシック マシンピラティス WAKABA	11:00-11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:15~12:15 体整う メンテナンスストレッチ ひとみ	11:00~11:45 Hip & legs Chiho	11:00-11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00~13:00 Q-Ren WAKANA	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~13:00 ベーシックヨガ ひとみ	休講	12:00~12:45 Body make up 2 Chiho	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス
13:00	13:15~14:00 ZUMBA WAKANA	12:45~13:45 ヴィンヤサ フローヨガ MAKO	13:00~13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	13:15~14:00 Body make up 1 Chiho	13:00~13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	13:15~13:45 VIRTUAL AERO エアロピクス	13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	休講	14:00~15:00 リフレッシュヨガ MAKO	14:00~14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:15~15:00 Hip & legs Chiho	14:15~15:15 骨盤エクササイズ MIYAKE	14:00~14:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	14:00~14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	14:45~15:45 代謝アップヨガ IZUMI	15:15~15:45 VIRTUAL AERO エアロピクス	15:00~16:00 骨盤エクササイズ MIYAKE	15:15~16:00 Body make up 2 Chiho	休講	15:00~15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00~15:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00~17:00 骨盤エクササイズ MIYAKE	16:00~16:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	16:15~16:45 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	休講	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 HYPER C コアHIIT
17:00	17:15~17:45 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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	17:00~17:45 STRONG NATION WAKANA	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 FIGHT DO キックボクシング	18:00~18:45 ボディシェイプ MISAKI	18:00~19:00 フローヨガ IZUMI	18:00~18:45 パワーヨガ MISAKI	18:00~18:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	18:00~18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00~19:45 ストレッチ フローヨガ MISAKI	19:15~19:45 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:45 お腹引き締め ヨガトレ MISAKI	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 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	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00~20:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00~21:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00~21:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00~21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00~21:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	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 UBOUND トランポリン	22:00~22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	22:00~22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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 YOGA ヨガ	23:00~23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ

P は女性専用マシンピラティスレッスンです。最終更新日:2025/4/20
 ピラティスの予約スケジュール更新は毎月20日です。