

	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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	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	10:15-11:15 ポティ コンディショニング YUKIE	10:15-11:15 ポティ コンディショニング YUKIE	10:00-10:45 ネットックスストレッチ (上半身) *毎月第3木曜日休講 MAYUMI	10:15-11:00 ZUMBA® 角谷 昌子	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			11:00-11:45 ネットックスストレッチ (下半身) *毎月第3木曜日休講 MAYUMI	休講	11:00-12:00 ボクシング フィットネス Tくま☆	11:00-11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	休講	VIRTUAL AERO エアロピクス
13:00	13:00-14:00 リフレッシュヨガ 川内 麗子	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	13:00-13:50 R&B EXERCISE aco	13:00-13:50 骨盤底筋 トレーニング 岩村 増美	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	休講	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:50 SOUL DANCE aco	14:00-14:50 ピラティス 岩村 増美	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 HYPER C コアHIIT	休講	休講	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 MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:30-19:20 リンパヨガ Marie	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-20:00 ボクシング フィットネス Tくま☆	VIRTUAL AERO エアロピクス	19:30-20:15 バレトン ソールシンセンス Marie	19:00-20:00 ボクシング フィットネス Tくま☆	19:00-20:00 ZUMBA® 角谷 昌子	VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	休講	VIRTUAL UBOUND トランポリン	休講	休講	休講	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	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	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL UBOUND トランポリン
22:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
23:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ