

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  ヨガ	0:00-00:30  コアHIIT	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  ヨガ	0:00-00:30  キックボクシング	0:00-00:30  ヨガ
1:00	1:00-1:30  エアロビクス	1:00-1:30  キックボクシング	1:00-1:30  ヨガ	1:00-1:30  ダンスフィットネス	1:00-1:30  キックボクシング	1:00-1:30  ダンスフィットネス	1:00-1:30  ピラティス/ヨガ
2:00	2:00-2:30  究極HIIT	2:00-2:30  コアHIIT	2:00-2:30  ピラティス/ヨガ	2:00-2:30  コアHIIT	2:00-2:30  究極HIIT	2:00-2:30  ヨガ	2:00-2:30  キックボクシング
3:00	3:00-3:30  ヨガ	3:00-3:30  ダンスフィットネス	3:00-3:30  キックボクシング	3:00-3:30  ヨガ	3:00-3:30  ピラティス/ヨガ	3:00-3:30  究極HIIT	3:00-3:30  究極HIIT
4:00	4:00-4:30  キックボクシング	4:00-4:30  究極HIIT	4:00-4:30  究極HIIT	4:00-4:30  エアロビクス	4:00-4:30  コアHIIT	4:00-4:30  キックボクシング	4:00-4:30  ピラティス/ヨガ
5:00	5:00-5:30  ダンスフィットネス	5:00-5:30  ピラティス/ヨガ	5:00-5:30  ヨガ	5:00-5:30  究極HIIT	5:00-5:30  ヨガ	5:00-5:30  コアHIIT	5:00-5:30  ヨガ
6:00	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  エアロビクス	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ピラティス/ヨガ	6:00-6:30  ヨガ
7:00	7:00-7:30  ピラティス/ヨガ	7:00-7:30  エアロビクス	7:00-7:30  ヨガ	7:00-7:30  ピラティス/ヨガ	7:00-7:30  ダンスフィットネス	7:00-7:30  ヨガ	7:00-7:30  エアロビクス
8:00	8:00-8:30  コアHIIT	8:00-8:30  ピラティス/ヨガ	8:00-8:30  コアHIIT	8:00-8:30  エアロビクス	8:00-8:30  コアHIIT	8:00-8:30  エアロビクス	8:00-8:30  ピラティス/ヨガ
9:00	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  ダンスフィットネス	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  ヨガ	9:00-9:30  エアロビクス	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  コアHIIT
10:00	10:00-10:30  ダンスフィットネス	10:00-10:30  コアHIIT	10:00-10:30  キックボクシング	10:00-10:30  究極HIIT	10:00-10:30  トランポリン	10:00-10:30  キックボクシング	10:00-10:30  ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:30  ヨガ	10:45~11:30 美整ストレッチ 佐藤飛鳥	11:00-11:30  ダンスフィットネス	11:00-11:30  キックボクシング	11:00-11:30  コアHIIT	11:00-11:30  トランポリン	11:00-11:30  究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	11:45-12:30 しなやかバレエ 佐藤飛鳥	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 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	13:00-13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-14:00 やさしいヨガ NATSUKO	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00-13:45 美整ストレッチ 佐藤飛鳥	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 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:15-15:15 デトックスヨガ NATSUKO	14:00-14:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00-14:45 ライフダンス ジャーナル 佐藤飛鳥	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	15:00-15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00-15:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	15:00-15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	14:45-15:45 ととのえピラティス Ayumi	15:00-15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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	16:00-16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	16:00-16:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00-16:45 リフレッシュヨガ Ayumi	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	17:00-17:30 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	17:00-17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00-19:00 ベーシックヨガ NATSUKO	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00-18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	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	19:15-20:15 フロー& リラックスヨガ NATSUKO	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	18:45-19:45 アクティブヨガ NATSUKO	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	休講	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	20:00-21:00 安眠ヨガ NATSUKO	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 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	休講	21:00-21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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 エアロビクス	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	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