

	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 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 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	10:00-10:45 SALSATION Hitomi	10:00-10:45 CHOREOLOGY Hitomi	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:30-11:15 リフレッシュ ヨガ JURIA	10:00-10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	10:00-10:45 DISCO WORLD AKIKO	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 エナジーフロー ヨガ JURIA	11:00-11:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス		11:00-12:00 背骨 コンディショニング yuki	11:00-11:45 ZUMBA AKIKO	11:00-11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30  エアロビクス	12:00-12:30  キックボクシング	12:00-12:30  ピラティス/ヨガ	12:00-12:45 ZUMBA AKIKO	yuki	12:00-12:30  ダンスフィットネス	12:00-12:30  エアロビクス
13:00	13:00-13:30  キックボクシング	13:00-13:30  ダンスフィットネス	13:00-13:30  ヨガ	13:00-13:30  トランポリン	13:00-13:45 SALSATION Hitomi	13:00-13:30  エアロビクス	13:00-13:30  トランポリン
14:00	14:00-14:30  究極HIIT	14:00-14:30  トランポリン	14:00-14:30  究極HIIT	14:00-14:30  ピラティス/ヨガ	14:00-14:45 CHOREOLOGY Hitomi	14:00-14:30  ヨガ	14:00-14:30  キックボクシング
15:00	15:00-15:30  トランポリン	15:00-15:30  エアロビクス	15:00-15:30  コアHIIT	15:00-15:30  キックボクシング	15:00-15:30  トランポリン	15:00-15:30  トランポリン	15:30-16:15 リラックスフロー ヨガ JURIA
16:00	16:00-16:30  キックボクシング	16:00-16:30  ヨガ	16:00-16:30  ダンスフィットネス	16:00-16:30  エアロビクス	16:00-16:30  ピラティス/ヨガ	16:00-16:30  キックボクシング	
17:00	17:00-17:30  ダンスフィットネス	17:00-17:30  ダンスフィットネス	17:00-17:30  究極HIIT	17:00-17:30  トランポリン	17:00-17:30  究極HIIT	17:00-17:30  エアロビクス	17:00-17:30  ヨガ
18:00	18:00-18:30  コアHIIT	18:00-18:30  究極HIIT	18:00-18:30  トランポリン	18:00-18:30  ピラティス/ヨガ	18:00-18:30  エアロビクス	18:00-18:30  トランポリン	18:00-18:30  究極HIIT
19:00	19:00-19:30  トランポリン	19:00-19:45 ZUMBA yuki	19:00-19:45 ZUMBA yuki	19:00-19:30  ダンスフィットネス	19:00-19:30  トランポリン	19:00-19:30  ダンスフィットネス	19:00-19:30  トランポリン
20:00	20:00-20:45 引き締め フローヨガ MIDORI	20:00-21:00 背骨 コンディショニング yuki	20:00-21:00 背骨 コンディショニング yuki	20:00-20:45 引き締め フローヨガ MIDORI	20:00-20:30  トランポリン	20:00-20:30  トランポリン	20:00-20:30  ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30  トランポリン			21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  ダンスフィットネス	21:00-21:30  エアロビクス	21:00-21:30  トランポリン
22:00	22:00-22:30  ダンスフィットネス	22:00-22:30  エアロビクス	22:00-22:30  キックボクシング	22:00-22:30  キックボクシング	22:00-22:30  究極HIIT	22:00-22:30  キックボクシング	22:00-22:30  キックボクシング
23:00	23:00-23:30  ピラティス/ヨガ	23:00-23:30  キックボクシング	23:00-23:30  ダンスフィットネス	23:00-23:30  コアHIIT	23:00-23:30  ピラティス/ヨガ	23:00-23:30  ヨガ	23:00-23:30  ヨガ