

9

2025

September

フィットーjee 笠寺店
スタジオレッスンスケジュール

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
1 NOA先生 10:00~10:45 11:00~11:45 MOMOKO先生 休講	2 HITOMI先生 10:00~10:45 11:00~11:45 NOZOMI先生 19:00~19:45 20:00~20:45	3 SAKU先生 13:00~13:45 HITOMI先生 19:00~19:45 20:00~20:45	4 HITOMI先生 10:00~10:45 11:00~11:45 MOMOKO先生 休講	5 RYOMA先生 10:00~11:00	6 NOZOMI先生 13:30~14:15 14:30~15:15	7 SAKU先生 11:00~10:45 NOA先生 休講
8 NOA先生 10:00~10:45 11:00~11:45 MOMOKO先生 20:00~20:45	9 HITOMI先生 10:00~10:45 11:00~11:45 NOZOMI先生 19:00~19:45 20:00~20:45	10 SAKU先生 13:00~13:45 HITOMI先生 19:00~19:45 20:00~20:45	11 HITOMI先生 10:00~10:45 11:00~11:45 MOMOKO先生 20:00~20:45	12 RYOMA先生 10:00~11:00	13 NOZOMI先生 13:30~14:15 14:30~15:15	14 SAKU先生 11:00~10:45 NOA先生 18:00~18:45
15 NOA先生 10:00~10:45 11:00~11:45 MOMOKO先生 20:00~20:45	16 HITOMI先生 10:00~10:45 11:00~11:45 NOZOMI先生 19:00~19:45 20:00~20:45	17 SAKU先生 13:00~13:45 HITOMI先生 19:00~19:45 20:00~20:45	18 HITOMI先生 10:00~10:45 11:00~11:45 MOMOKO先生 20:00~20:45	19 RYOMA先生 10:00~11:00	20 NOZOMI先生 13:30~14:15 14:30~15:15	21 SAKU先生 11:00~10:45 NOA先生 18:00~18:45
22 NOA先生 10:00~10:45 11:00~11:45 MOMOKO先生 20:00~20:45	23 HITOMI先生 10:00~10:45 11:00~11:45 NOZOMI先生 19:00~19:45 20:00~20:45	24 SAKU先生 13:00~13:45 HITOMI先生 19:00~19:45 20:00~20:45	25 HITOMI先生 10:00~10:45 11:00~11:45 MOMOKO先生 20:00~20:45	26 RYOMA先生 10:00~11:00	27 NOZOMI先生 13:30~14:15 14:30~15:15	28 SAKU先生 11:00~10:45 NOA先生 18:00~18:45
29 NOA先生 10:00~10:45 11:00~11:45 MOMOKO先生 20:00~20:45	30 HITOMI先生 休講 NOZOMI先生 19:00~19:45 20:00~20:45					

	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	10:00-10:45 NOA先生 バレエ エクササイズ エクササイズ	10:00-10:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	10:00-10:30  キックボクシング	10:00-10:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	10:00-11:00 RYOMA先生 BODYCOMBAT ボディコンバット	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	11:00-11:45 NOA先生 ZUMBA ZUMBA	11:00-11:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	11:00-11:30  ダンスフィットネス	11:00-11:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ		11:00-11:30  トランポリン	11:00-11:45 SAKU先生 BODYCOMBAT ボディコンバット

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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	12:00-12:30 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	13:00-13:45 SAKU先生 BODYCOMBAT ボディコンバット	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:30-14:15 NOZOMI先生 リフレッシュ フローヨガ ヨガ	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	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00-14:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	14:30-15:15 NOZOMI先生 ハタヨガ 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	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 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	16:00-16:30 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 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	18:00-18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	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	18:00-18:45 NOA先生 ZUMBA ZUMBA
19:00	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:45 NOZOMI先生 やさしい フローヨガ ヨガ	19:00-19:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	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	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	20:00-20:45 MOMOKO先生 YOGA ヨガ	20:00-20:45 NOZOMI先生 安眠ヨガ ヨガ	20:00-20:45 HITOMI先生 YOGA ヨガ	20:00-20:45 MOMOKO先生 YOGA 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 UBOUND トランポリン	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