



FIT-AERO

スタジオスケジュール

4月プログラム

〒100-0001 東京都千代田区千代田 FUNNY 可見店 ①

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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	定員12名 リラックスヨガ Saori 9:00-9:45	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	定員12名 ハードヨガ Saori 10:00-10:45	定員12名 整理券 引き締め ポティエーメイクヨガ 亀山 10:00-10:45	定員12名 ルーシーダットン MEGUMI 10:00-10:45	定員12名 ハワイアンフラ yayo 10:00-10:45	定員12名 整理券 リフレッシュヨガ 亀山 10:00-10:45	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	定員15名 整理券 バレトン 菅原 11:00-11:45	11:15-11:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	定員12名 ルーシーダットン MEGUMI 11:00-11:45	11:00-11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:15-11:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	定員12名 整理券 ヨガ 森本 11:00-11:45	11:00-11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT



FIT-AERO

スタジオスケジュール

4月プログラム

〒100-0001 東京都千代田区千代田 FUNNY 可見店②

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	定員15名 ZUMBA 寺崎 12:00-12:45	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	定員12名 整理券 ヨガ 森本 12:00-12:45	12:00-12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:15-12:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス
13:00	定員15名 時間変更 ZUMBA® ナタリー 13:00-13:45	13:00-13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	定員12名 ハードヨガ Saori 13:30-14:15	定員15名 整理券 SALSATION HITOMI 13:30-14:15	定員12名 ハワイアンフラ yayo 13:00-13:45	13:00-13:45 VIRTUAL FIGHT DO 45分レッスン キックボクシング	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	14:30-15:00 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	定員15名 整理券 バレトン 菅原 14:30-15:15	14:00-14:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	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 エアロピクス	15:00-15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	15:30-16:00 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 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 エアロピクス	16:00-16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	定員15名 ZUMBA HITOMI 16:30-17:15	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	17:30-18:00 VIRTUAL AERO エアロピクス	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 エアロピクス	18:15-18:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:45 VIRTUAL FIGHT DO 45分レッスン キックボクシング	19:00-19:45 VIRTUAL UBOUND 45分レッスン トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	19:00-19:45 VIRTUAL FIGHT DO 45分レッスン キックボクシング	19:00-19:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	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	定員12名 整理券 暗闇トランポリン ジュリアナ 20:30-21:15 ショーズ 適用	20:00-20:45 VIRTUAL FIGHT DO 45分レッスン キックボクシング	定員15名 ZUMBA 寺崎 20:00-20:45	定員12名 整理券 暗闇トランポリン ジュリアナ 20:30-21:15	定員15名 ZUMBA® ナタリー 20:00-20:45	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 UBOUND トランポリン		21:00-21:45 VIRTUAL FIGHT DO 45分レッスン キックボクシング	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	21:45-22:45 60分レッスン VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	22:00-22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	21:45-22:45 60分レッスン 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

毎月1回目・3回目(土)開催

STUDIO SCHEDULE

ドン・キホーテUNY可児店

	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
9:00	定員12名 リラックスヨガ Saori 9:00-9:45						
10:00	定員12名 ハードヨガ Saori 10:00-10:45	定員12名 整理券 引き締めの ボディメイクヨガ 亀山 10:00-10:45	定員12名 ルーシーダットン MEGUMI 10:00-10:45	定員12名 ハワイアンフラ yayo 10:00-10:45	定員12名 整理券 リフレッシュヨガ 亀山 10:00-10:45		
11:00	定員15名 整理券 バレトン 菅原 11:00-11:45		定員12名 ルーシーダットン MEGUMI 11:00-11:45			定員12名 整理券 ヨガ 森本 11:00-11:45	
12:00		NEW 定員15名 ZUMBA 寺崎 12:00-12:45		定員12名 整理券 ヨガ 森本 12:00-12:45			
13:00	定員15名 時間変更 ZUMBA® ナタリー 13:00-13:45		定員12名 ハードヨガ Saori 13:30-14:15	NEW 定員15名 整理券 SALSATION Hitomi 13:30-14:15	定員12名 ハワイアンフラ yayo 13:00-13:45		
14:00				定員15名 整理券 バレトン 菅原 14:30-15:15			
15:00							
16:00						NEW 定員15名 整理券 ZUMBA Hitomi 16:30-17:15	毎月 1週目・3週目 (土) 開催
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	定員12名 整理券 暗闇トランポリン ジュリアナ 20:30-21:15		NEW 定員15名 ZUMBA 寺崎 20:00-20:45	定員12名 整理券 暗闇トランポリン ジュリアナ 20:30-21:15	NEW 定員15名 ZUMBA® ナタリー 20:00-20:45		
21:00							

ーレッスン参加方法ー

整列時間

レッスン**開始30分前**より整列をお願いいたします。

※**30分以上前**の整列はご遠慮ください。

※整列の際は、通路の妨げにならないよう
ご協力をお願いいたします。

整列時間

整理券はインストラクターよりお渡しいたします。

各レッスン **開始15分前**から配布いたします。

※整理券配布の有無・定員数は、
スケジュールをご確認ください。

入室時間

レッスン**開始10分前**よりご入場いただけます。

インストラクターの案内に従ってご入場ください。

(インストラクターの準備ができ次第ご案内)

整理券の番号順にご入場いただき、

インストラクターへ整理券をお渡しください。

注意事項

※お連れの方の場所取りはご遠慮ください。

※安全管理上、レッスンへの途中入退場は
お断りいたします。(バーチャルプログラムは除く)

※続けてレッスンに参加される場合は、
一度スタジオの外へ出てから再度ご入場ください。