

山形北店

水曜日

0:00-00:30

HYPER C

コアHIIT

1:00-1:30

S VIRTUAL

YOGA

ヨガ

2:00-2:30

OXIGENO

ピラティス/ヨガ

3:00-3:30

FIGHT DO

キックボクシング

4:00-4:30

VIRTUAL

ELEVEN

究極HIIT

5:00-5:30

VIRTUAL

YOGA

ヨガ

6:00-6:30

S VIRTUAL

AERO

VIRTUAL

VIRTUAL

SVIRTUAL

レッスンスケジュール(1)

太曜日

0:00-00:30

OXIGENO

VIRTUAL

0:00-00:30 0:00 VIRTUAL

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

月曜日

ピラティス/ヨガ

1:00-1:30 **WIRTUAL** *AERO*

エアロビクス

2:00-2:30

S VIRTUAL ELEVEN

究極HIIT

3:00-3:30 S VIRTUAL YOGA

ヨガ

4:00-4:30

VIRTUAL FIGHT DO

キックボクシング

5:00-5:30

S VIRTUAL

ダンスフィットネス

6:00-6:30

S VIRTUAL YOGA

ヨガ

7:00-7:30

VIRTUAL

ピラティス/ヨガ

8:00-8:30

VIRTUAL

HYPER C

コアHIIT

9:00-9:30

VIRTUAL

ピラティス/ヨガ

10:00-10:30

S VIRTUAL

ダンスフィットネス

11:00-11:30

VIRTUAL OGA ヨガ

火曜日

0:00-00:30

YOGA ヨガ

1:00-1:30

S VIRTUAL FIGHT DO

キックボクシング

2:00-2:30

VIRTUAL HYPER C コアHIIT

3:00-3:30

S VIRTUAL

ダンスフィットネス

4:00-4:30

VIRTUAL ELEVEN

究極HIIT

5:00-5:30

VIRTUAL OXIGENO

ピラティス/ヨガ

6:00-6:30

S VIRTUAL

7:00-7:30

VIRTUAL

AERO

エアロビクス

8:00-8:30

OXIGENO

ピラティス/ヨガ

9:00-9:30

ダンスフィットネス

10:00-10:45

TÜVE .

エクササイズ

Yal

11:00-11:45

ンンテンポラリー ダンス(バレエ系)

Yal

S VIRTUAL

VIRTUAL

YOGA ヨガ

エアロビクス

7:00-7:30

VIRTUAL YOGA

ヨガ

8:00-8:30

S VIRTUAL HYPER C

コアHIIT

9:00-9:45 **月**初

YUKA 10:00-10:45

ピラティス ※毎月第∋水曜除く YUKA

11:00-11:45 エアのピクス

YUKA 智慧

11:00-11:30

S VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング 金曜日

YOGA

1:00-1:30

0:00-00:30

ピラティス/ヨガ ヨガ

1:00-1:30 VIRTUAL

ダンスフィットネス グンスフィットネス

VIRTUAL HYPER C

2:00-2:30

コアHIIT 3:00-3:30

S VIRTUAL YOGA

ヨガ

4:00-4:30 VIRTUAL *AERO*

エアロビクス

5:00-5:30

S VIRTUAL ELEVEN

究極HIIT

6:00-6:30 S VIRTUAL

YOGA ヨガ

7:00-7:30

VIRTUAL

ピラティス/ヨガ

8:00-8:30

S VIRTUAL *AERO*

エアロビクス

9:00-9:30 SOVIRTUA YOGA

ヨガ 10:00-10:30

ELEVEN 究極HIIT

ンフテンポラリー ダンス(ストリート系) Yal

52曜日

0:00-00:30 VIRTUAL FIGHT DO

1:00-1:30

2:00-2:30

VIRTUAL

YOGA

ヨガ

3:00-3:30

S VIRTUAL

ELEVEN

究極HIIT

4:00-4:30

FIGHT DO

キックボクシング

5:00-5:30

HYPER C

コアHIIT

6:00-6:30

OXIGENO

ピラティス/ヨガ

7:00-7:30

VIRTUAL

YOGA

ヨガ

8:00-8:30

S VIRTUAL

AERO

エアロビクス

9:00-9:30

ピラティス/ヨガ

10:00-10:30

FIGHT DO

キックボクシング

VIRTUAL

VIRTUAL

S VIRTUAL

VIRTUAL

キックボクシング

S VIRTUAL S VIRTUAL FIGHT DO ダンスフィットネス

キックボクシング 2:00-2:30

SVIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

3:00-3:30

VIRTUAL OXIGENO

ピラティス/ヨガ

4:00-4:30 S VIRTUAL HYPER C

コアHIIT

5:00-5:30 VIRTUAL YOGA

ヨガ

6:00-6:30 S VIRTUAL YOGA

ヨガ

7:00-7:30 S VIRTUAL

ダンスフィットネス

8:00-8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT

9:00-9:30

S VIRTUAL *AERO* エアロビクス

10:00-10:45

吸瓷品 トレーニング Yal

日曜日

0:00-00:30 S VIRTUAL YOGA

ヨガ

1:00-1:30 VIRTUAL

ピラティス/ヨガ

2:00-2:30 VIRTUAL FIGHT DO

キックボクシング 3:00-3:30

S VIRTUAL ELEVEN

究極HIIT

4:00-4:30 VIRTUAL

OXIGENO ピラティス/ヨガ

5:00-5:30

VIRTUAL YOGA

ヨガ

6:00-6:30 SOVIRTUAL

YOGA

ヨガ 7:00-7:30

WIRTUAL *AERO*

エアロビクス

8:00-8:30 VIRTUAL **OXIGENO**

ピラティス/ヨガ 9:00-9:30

VIRTUAL HYPER C コアHIIT

10:00-10:30

S VIRTUAL

ダンスフィットネス 11:00-11:30

S VIRTUAL ELEVEN

11:00-11:30 11:00-11:45

VIRTUAL **UBOUND** トランポリン

究極HIIT



レッスソスケジュール(2)

13:00-13:30

FIGHT DO

キックボクシング

14:00-14:30

ダンスフィットネス

15:00-15:30

UBOUND

トランポリン

16:00-16:30

ピラティス/ヨガ

17:00-17:30

S VIRTUAL

ELEVEN

究極HIIT

18:00-18:30

S VIRTUAL

AERO

エアロビクス

19:00-19:30

UBOUND

トランポリン

20:00-20:30

UBOUND

トランポリン

21:00-21:30

S VIRTUAL

VIRTUAL

VIRTUAL

VIRTUAL

VIRTUAL

S VIRTUAL

VIRTUAL

山形北店 火曜日 **|声曜日** 7K曜日 和曜日 金曜日 日曜日 12:00-12:30 12:00-12:30 12:00-12:30 12:00-12:30 12:00-12:30 12:00-12:30 12:00-12:30 VIRTUAL VIRTUAL VIRTUAL VIRTUAL S VIRTUAL VIRTUAL S VIRTUAL 12:00 *AERO* FIGHT DO *AERO* OXIGENO キックボクシング ダンスフィットネス エアロビクス エアロビクス ピラティス/ヨガ ピラティス/ヨガ ダンスフィットネス

13:00-13:30

SOVIETULAI

YOGA

ヨガ

14:00-14:30

S VIRTUAL

ELEVEN

究極HIIT

15:00-15:30

HYPER C

コアHIIT

16:00-16:30

ダンスフィットネス

17:00-17:30

WIRTUAL

ELEVEN

究極HIIT

18:00-18:30

UBOUND

19:00-19:30

VIRTUAL

AERO

エアロビクス

20:00-20:30

UBOUND

トランポリン

21:00-21:30

UBOUND

トランポリン

22:00-22:30

FIGHT DO

キックボクシング

VIRTUAL

VIRTUAL

VIRTUAL

VIRTUAL

S VIRTUAL

VIRTUAL

13:00

16:00

17:00

19:00

20:00

21:00

22:00

VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

13:00-13:30

14:00-14:30 VIRTUAL 14:00 ELEVEN

究極HIIT

15:00-15:30 VIRTUAL 15:00 **UBOUND**

トランポリン

16:00-16:30

S VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

17:00-17:30

S VIRTUAL

ダンスフィットネス

18:00-18:30 S VIRTUAL 18:00 HYPER C

コアHIIT

19:00-19:30 VIRTUAL **UBOUND**

トランポリン

20:00-20:30

S VIRTUAL FIGHT DO

キックボクシング

21:00-21:30

S VIRTUAL **UBOUND**

トランポリン

22:00-22:30

S VIRTUAL

ダンスフィットネス

23:00-23:30 VIRTUAL 23:00

OXIGEN ピラティス/ヨガ

13:00-13:30 VIRTUAL ダンスフィットネス

14:00-14:30 VIRTUAL

UBOUND トランポリン

15:00-15:30

VIRTUAL **AERO**

エアロビクス

16:00-16:30 S VIRTUAL YOGA ヨガ

17:00-17:30

S VIRTUAL

ダンスフィットネス

18:00-18:30 ELEVEN

究極HIIT

19:00-19:30 S VIRTUAL **UBOUND**

トランポリン

20:00-20:30

S VIRTUAL

ダンスフィットネス

21:00-21:30

VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ

22:00-22:30

S VIRTUAL *AERO* エアロビクス

FIGHT DO

キックボクシング

23:00-23:30 23:00-23:30

VIRTUAL ダンスフィットネス 13:00-13:30 VIRTUAL **UBOUND**

> トランポリン 14:00-14:30

VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ

15:00-15:30

S VIRTUAL FIGHT DO

キックボクシング 16:00-16:30

> VIRTUAL **AERO**

エアロビクス

17:00-17:30 S VIRTUAL **UBOUND**

トランポリン

18:00-18:30 VIRTUAL

19:00-19:30 S VIRTUAL

ダンスフィットネス

20:00-20:30

VIRTUAL **OXIGENO**

ピラティス/ヨガ

21:00-21:30 VIRTUAL **UBOUND** トランポリン

22:00-22:30

S VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

23:00-23:30

VIRTUAL HYPER C コアHIIT

22:00-22:30 VIRTUAL ELEVEN

究極HIIT 23:00-23:30

VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ

エアロビクス 14:00-14:30

13:00-13:30

S VIRTUAL

AERO

13:00-13:30

UBOUND

トランポリン

14:00-14:30

FIGHT DO

キックボクシング

ダンスフィットネス

16:00-16:30

HYPER C

コアHIIT

17:00-17:30

VIRTUAL

YOGA

ヨガ

18:00-18:30

SVIRTUAL

ELEVEN

究極HIIT

19:00-19:30

UBOUND

トランポリン

20:00-20:30

ダンスフィットネス

21:00-21:30

UBOUND

トランポリン

22:00-22:30

FIGHT DO

キックボクシング

VIRTUAL

VIRTUAL

S VIRTUAL

VIRTUAL

S VIRTUAL

S VIRTUAL

S VIDTUAL

VIRTUAL YOGA

ヨガ

15:00-15:30 15:00-15:30 VIRTUAL VIRTUAL

UBOUND トランポリン

16:00-16:30 VIRTUAL

FIGHT DO キックボクシング

17:00-17:30 VIRTUAL *AERO*

エアロビクス

18:00-18:30 VIRTUAL **UBOUND**

トランポリン

19:00-19:30 S VIRTUAL

ダンスフィットネス

20:00-20:30 VIRTUAL

UBOUND トランポリン

21:00-21:30

VIRTUAL *AERO*

エアロビクス 22:00-22:30

S VIRTUAL FIGHT DO

キックボクシング

23:00-23:30 S VIRTUAL YOGA ヨガ

23:00-23:30 S VIRTUAL YOGA

ヨガ 最終更新日:2025/10/21