

	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	10:00-10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00-10:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	10:00-10:45 SON先生 モーニングヨガ ヨガ	10:00-11:00 HISAYO先生 ピラティス ピラティス	10:00-10:45 WAKAKO先生 リフレッシュ ヨガ ヨガ	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	11:00-11:45 AKKIE先生 初級エアロ エアロビクス	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00-11:45 SON先生 呼吸を深める リラックスヨガ ヨガ	11:15-12:15 HISAYO先生 ヨガ ヨガ	11:00-11:45 WAKAKO先生 ボディメイク ピラティス ピラティス	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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		12:00-12:30  ピラティス/ヨガ	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	13:00-13:30  キックボクシング	13:00-13:30  エアロビクス	13:00-13:30  トランポリン
14:00	14:00-14:45 ERIKA先生 リフレッシュ ヨガ ヨガ	14:00-14:45 AKARI先生 リフレッシュ ヨガ ヨガ	14:00-14:30  究極HIIT	14:00-14:45 AKIKO先生 DISCOWORLD DANCE	14:00-14:45 AKKIE先生 バレトン バレエ&フィットネス	14:00-14:45 SON先生 パワーヨガ ヨガ	14:00-14:30  キックボクシング
15:00	15:00-15:45 ERIKA先生 体力UPヨガ ヨガ	15:00-15:45 AKARI先生 バレトン バレエ&フィットネス	15:00-15:30  コアHIIT	15:00-15:45 AKIKO先生 ZUMBA ZUMBA	15:00-15:45 YO-SUKE先生 ボクシング エクササイズ エクササイズ	15:00-15:45 SON先生 ストレッチ & リラックスヨガ ヨガ	15:00-15:30  ダンスフィットネス
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	16:00-16:45 YO-SUKE先生 骨盤調整ヨガ ヨガ	16:00-16:30  キックボクシング	16:00-16:30  コアHIIT
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	19:00-19:45 AKIKO先生 ZUMBA ZUMBA	19:00-19:45 AKKIE先生 バレトン バレエ&フィットネス	19:00-19:45 MARIO先生 振り付け ふりつけ	19:00-19:45 KEIKO先生 BODY ATTACK BODYATTACK	19:00-19:45 CHIE先生 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30  ダンスフィットネス	19:00-19:45 ERI先生 脂肪燃焼 代謝UPヨガ ヨガ
20:00	20:00-20:45 KEIKO先生 BODY ATTACK BODYATTACK	20:00-20:45 AKKIE先生 ZUMBA ZUMBA	20:00-20:45 MARIO先生 ZUMBA® ズンバ	20:00-20:45 TOMO先生 太極拳 太極拳	20:00-20:30  トランポリン	20:00-20:45 ERI先生 筋トレヨガ ヨガ	20:00-20:45 ERI先生 超熟睡夜ヨガ ヨガ
21:00	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  ピラティス/ヨガ	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:45 TOMO先生 姿勢睡眠改善 ゆるメソッド ゆるメソッド	21:00-21:30  ダンスフィットネス	21:00-21:45 ERI先生 一週間の疲労 リセットヨガ ヨガ	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

01

January | 2026

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1 レッスン休業日	2 レッスン休業日	3 レッスン休業日	4 レッスン休業日
5 AKKIE 11 : 00-11 : 45 ERIKA 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 AKIKO 19 : 00-19 : 45 KEIKO 20 : 00-20 : 45	6 AKARI 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 AKKIE 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45	7 SON 10 : 00-10 : 45 11 : 00-11 : 45 MARIO 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45	8 HISAYO 10 : 00-11 : 00 11 : 15-12 : 15 AKIKO 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 KEIKO 19 : 00-19 : 45 TOMO 20 : 00-20 : 45 21 : 00-21 : 45	9 WAKAKO 10 : 00-10 : 45 11 : 00-11 : 45 AKKIE 14 : 00 : -14 : 45 YO-SUKE 15 : 00-15 : 45 16 : 00-16 : 45 CHIE 19 : 00 : -19 : 45	10 SON 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 ERI 20 : 00-20 : 45 21 : 00-21 : 45	11 ERI 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45
12 AKKIE 11 : 00-11 : 45 ERIKA 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 AKIKO 19 : 00-19 : 45 KEIKO 20 : 00-20 : 45	13 AKARI 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 AKKIE 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45	14 SON 10 : 00-10 : 45 11 : 00-11 : 45 MARIO 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45	15 HISAYO 10 : 00-11 : 00 11 : 15-12 : 15 AKIKO 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 KEIKO 19 : 00-19 : 45 TOMO 20 : 00-20 : 45 21 : 00-21 : 45	16 WAKAKO 10 : 00-10 : 45 11 : 00-11 : 45 AKKIE 14 : 00 : -14 : 45 YO-SUKE 15 : 00-15 : 45 16 : 00-16 : 45 CHIE 19 : 00 : -19 : 45	17 SON 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 ERI 20 : 00-20 : 45 21 : 00-21 : 45	18 ERI 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45
19 AKKIE 11 : 00-11 : 45 ERIKA 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 AKIKO 19 : 00-19 : 45 KEIKO 20 : 00-20 : 45	20 AKARI 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 AKKIE 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45	21 SON 10 : 00-10 : 45 11 : 00-11 : 45 MARIO 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45	22 HISAYO 10 : 00-11 : 00 11 : 15-12 : 15 AKIKO 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 KEIKO 19 : 00-19 : 45 TOMO 20 : 00-20 : 45 21 : 00-21 : 45	23 WAKAKO 10 : 00-10 : 45 11 : 00-11 : 45 AKKIE 14 : 00 : -14 : 45 YO-SUKE 15 : 00-15 : 45 16 : 00-16 : 45 CHIE 19 : 00 : -19 : 45	24 SON 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 ERI 20 : 00-20 : 45 21 : 00-21 : 45	25 ERI 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45
26 AKKIE 11 : 00-11 : 45 ERIKA 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 AKIKO 19 : 00-19 : 45 KEIKO 休講	27 AKARI 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 AKKIE 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45	28 SON 10 : 00-10 : 45 11 : 00-11 : 45 MARIO 19 : 00-19 : 45 20 : 00-20 : 45	29 HISAYO 10 : 00-11 : 00 11 : 15-12 : 15 AKIKO 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 KEIKO 19 : 00-19 : 45 TOMO 20 : 00-20 : 45 21 : 00-21 : 45	30 WAKAKO 10 : 00-10 : 45 11 : 00-11 : 45 AKKIE 14 : 00 : -14 : 45 YO-SUKE 15 : 00-15 : 45 16 : 00-16 : 45 CHIE 19 : 00 : -19 : 45	31 SON 14 : 00-14 : 45 15 : 00-15 : 45 ERI 20 : 00-20 : 45 21 : 00-21 : 45	