

STUDIO SCHEDULE

長居公園店

FE	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
9:00							
10:00	10:00~10:45 yukari 背骨コンディショニングヨガ		10:00~10:45 yukari エクササイズヨガ	10:00~10:45 SUZU ZUMBA	10:00~10:45 KAHO リフレッシュヨガ		10:00~10:45 MAREI 姿勢改善コンディショニング
11:00	11:00~11:45 yukari 骨盤調整ヨガ	11:00~11:45 AZU BODY COMBAT	11:00~11:45 yukari 肩コリ腰痛解消ヨガ	11:00~11:45 AZU BODY COMBAT	11:00~11:45 KAHO ポティメイクピラティス		11:00~11:45 MAREI フィットネス空手
12:00		12:00~12:45 AZU 筋カトレーニング		12:00~12:45 AZU 筋カトレーニング			
13:00							
14:00							
15:00		15:00~15:45 Maki リラックスヨガ					
16:00		16:00~16:45 Maki 腸活ヨガ					
17:00		17:00~17:45 NAGISA ZUMBA				17:00~17:45 RIKO 全身スツキリフロ-ヨガ	
18:00				18:00~18:45 MAREI フィットネスキックボクシング		18:00~18:45 RIKO リラックスヨガ	
19:00			19:00~19:45 SUZU ZUMBA	19:00~19:45 MAREI ダイエットトレーニング			
20:00							
21:00							

	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	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00-10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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	11:00-11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00-11:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00-11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:00-11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	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 VIRTUAL AERO エアロピクス	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 エアロピクス
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	13:00-13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	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	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	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	14:00-14:30 VIRTUAL YOGA 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 エアロピクス	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 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	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	18:00-18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	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	20:00-20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/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 エアロピクス	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 エアロピクス	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