

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 <b>YOGA</b> ヨガ	0:00-00:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	0:00-00:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 <b>YOGA</b> ヨガ	0:00-00:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	0:00-00:30 <b>YOGA</b> ヨガ
1:00	1:00-1:30 <b>AERO</b> エアロビクス	1:00-1:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	1:00-1:30 <b>YOGA</b> ヨガ	1:00-1:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	1:00-1:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	1:00-1:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	1:00-1:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ
2:00	2:00-2:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	2:00-2:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	2:00-2:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	2:00-2:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	2:00-2:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	2:00-2:30 <b>YOGA</b> ヨガ	2:00-2:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング
3:00	3:00-3:30 <b>YOGA</b> ヨガ	3:00-3:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	3:00-3:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	3:00-3:30 <b>YOGA</b> ヨガ	3:00-3:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	3:00-3:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	3:00-3:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT
4:00	4:00-4:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	4:00-4:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	4:00-4:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	4:00-4:30 <b>AERO</b> エアロビクス	4:00-4:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	4:00-4:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	4:00-4:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ
5:00	5:00-5:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	5:00-5:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	5:00-5:30 <b>YOGA</b> ヨガ	5:00-5:30 <b>ELEVEN</b> 究極HIIT	5:00-5:30 <b>YOGA</b> ヨガ	5:00-5:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	5:00-5:30 <b>YOGA</b> ヨガ
6:00	6:00-6:30 <b>YOGA</b> ヨガ	6:00-6:30 <b>YOGA</b> ヨガ	6:00-6:30 <b>AERO</b> エアロビクス	6:00-6:30 <b>YOGA</b> ヨガ	6:00-6:30 <b>YOGA</b> ヨガ	6:00-6:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	6:00-6:30 <b>YOGA</b> ヨガ
7:00	7:00-7:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	7:00-7:30 <b>AERO</b> エアロビクス	7:00-7:30 <b>YOGA</b> ヨガ	7:00-7:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	7:00-7:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	7:00-7:30 <b>YOGA</b> ヨガ	7:00-7:30 <b>AERO</b> エアロビクス
8:00	8:00-8:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	8:00-8:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	8:00-8:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	8:00-8:30 <b>AERO</b> エアロビクス	8:00-8:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	8:00-8:30 <b>AERO</b> エアロビクス	8:00-8:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ
9:00	9:00-9:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	9:00-9:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	9:00-9:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	9:00-9:30 <b>YOGA</b> ヨガ	9:00-9:30 <b>AERO</b> エアロビクス	9:00-9:30 <b>OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	9:00-9:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT
10:00	10:00-10:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	10:00-10:30 <b>HYPER C</b> コアHIIT	10:00-10:30 <b>FIGHT DO</b> キックボクシング	10:00~10:45 ベーシック ピラティス ひぐま	10:00~10:45 背骨から 整うヨガ Mari	10:00~10:45 マットピラティス Miki	10:00-10:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス
11:00	11:00~11:30 <b>YOGA</b> ヨガ	11:00-11:30 <b>UBOUND</b> トランポリン	11:00~11:30 <b>MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	11:00~11:45 バラエティ レッスン ひぐま	11:00~11:45 呼吸を深める フローヨガ Mari	11:00~11:45 マットピラティス Miki	10:00-10:30 <b>ELEVEN</b> 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	13:15~14:00 ZUMBA® Naomi.o	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 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	18:00~18:45 美腸活ヨガ nagi	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	19:00~19:45 自律神経 整いヨガ nagi	19:00~19:45 マットピラティス Miki	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	20:00~20:45 マットピラティス Miki	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