

	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	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	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	朝の優しい ヨガフロー EVA	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	パワーフロー ヨガ EVA	11:00-11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	HIPHOP SARAH	VIRTUAL AERO エアロピクス
13:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	ココロとカラダを ゆるめるヨガ SON	ZUMBA MARIO	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	K-POP (カバーダンス) SARAH	VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	エアロ 片岡	ダイエットパワー ヨガ SON	振り付けダンス MARIO	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	ZUMBA 片岡	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL HYPER C コアHIIT
17:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	太極拳 早川友規	VIRTUAL AERO エアロピクス	BODY ATTACK 松平直也	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	姿勢改善 ゆるメジット 早川友規	VIRTUAL UBOUND トランポリン	BODY COMBAT 松平直也	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL UBOUND トランポリン
22:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
23:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ

PILATES SCHEDULE

FE	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
9:00							
10:00	10:00~10:50 rina	10:00~10:50 hisayo				10:00~10:50 hiromi	
11:00	11:00~11:50 rina	11:00~11:50 hisayo				11:00~11:50 hiromi	
12:00	12:00~12:50 rina	12:00~12:50 hisayo				12:00~12:50 hiromi	
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							