

	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	10:00~10:45 ステップ エクササイズ KEITA	10:00~10:45 ステップ エクササイズ 及川嵩史	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	10:00~10:45 ZUMBA CHIAKI
11:00	11:00~11:45 ベーシックヨガ 山田友佳	休講 11:30~12:15 リラクゼーション ポールストレッチ Emi	11:00~11:45 ボクササイズ KEITA	11:00~11:45 エアロピクス 及川嵩史	11:00~11:45 ピラティス Emi	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	12:00~12:45 エアロビクス KEITA	リラクゼーション ポールストレッチ 休講	12:15~13:00 (第1・3・5水曜) ベーシックヨガ 山田友佳 <small>VIRTUAL OXIGENO 12:00-12:30</small> 第2・4水曜	12:00~12:45 ボクササイズ 及川嵩史	12:00~12:30 <small>VIRTUAL OXIGENO</small> ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> 12:45~13:30 (第4土曜日) リラクゼーション ポールストレッチ Emi <small>VIRTUAL AERO</small> 第1・2・3・5土曜 13:00-13:30	12:00~12:30 <small>VIRTUAL AERO</small> エアロビクス
13:00	13:00~13:45 ZUMBA KEITA	13:00~13:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	13:15~14:00 エアロビクス KATSUMI	13:00~13:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	13:00~13:45 ZUMBA KATSUMI		13:00~13:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン
14:00	14:00~14:30 <small>VIRTUAL ELEVEN</small> 究極HIIT	14:00~14:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	14:15~15:00 (第2・4水曜) パレエクスサイズ Emi <small>VIRTUAL ELEVEN 14:00-14:30</small> 第1・3水曜	14:00~14:45 (第1・3・5木曜) ヴィンヤサヨガ 山田友佳 <small>VIRTUAL OXIGENO 14:00-14:30</small> 第2・4木曜	14:00~14:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	14:00~14:30 <small>VIRTUAL YOGA</small> ヨガ	14:00~14:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング
15:00	15:00~15:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	15:00~15:30 <small>VIRTUAL AERO</small> エアロビクス	15:00~15:30 <small>VIRTUAL HYPER C</small> コアHIIT 第2・4水曜休講 第1・3水曜	15:00~15:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング	15:00~15:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	15:00~15:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	15:00~15:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング	16:00~16:30 <small>VIRTUAL YOGA</small> ヨガ	16:00~16:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	16:00~16:30 <small>VIRTUAL AERO</small> エアロビクス	16:00~16:30 <small>VIRTUAL OXIGENO</small> ピラティス/ヨガ	16:00~16:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング	16:00~16:30 <small>VIRTUAL HYPER C</small> コアHIIT
17:00	17:00~17:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	17:00~17:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	17:00~17:30 <small>VIRTUAL ELEVEN</small> 究極HIIT	17:00~17:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	17:00~17:30 <small>VIRTUAL ELEVEN</small> 究極HIIT	17:00~17:30 <small>VIRTUAL AERO</small> エアロビクス	17:00~17:30 <small>VIRTUAL YOGA</small> ヨガ
18:00	18:00~18:45 初級 ベリーダンス ASAMI	18:00~18:30 <small>VIRTUAL ELEVEN</small> 究極HIIT	18:00~18:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング	18:00~18:30 <small>VIRTUAL OXIGENO</small> ピラティス/ヨガ	18:00~18:30 <small>VIRTUAL AERO</small> エアロビクス	18:00~18:30 <small>VIRTUAL OXIGENO</small> ピラティス/ヨガ	18:00~18:30 <small>VIRTUAL ELEVEN</small> 究極HIIT
19:00	19:00~19:45 ベリー フュージョン ミックス ASAMI	19:00~19:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	19:00~19:30 <small>VIRTUAL AERO</small> エアロビクス	19:00~19:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	19:00~19:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	19:00~19:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	19:00~19:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン
20:00	20:00~20:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング	20:00~20:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	20:00~20:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	20:00~20:45 ZUMBA CHIAKI	20:00~20:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング	20:00~20:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	20:00~20:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	21:00~21:30 <small>VIRTUAL OXIGENO</small> ピラティス/ヨガ	21:00~21:30 <small>VIRTUAL HYPER C</small> コアHIIT	21:00~21:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン	21:00~21:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	21:00~21:30 <small>VIRTUAL AERO</small> エアロビクス	21:00~21:30 <small>VIRTUAL UBOUND</small> トランポリン
22:00	22:00~22:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	22:00~22:30 <small>VIRTUAL AERO</small> エアロビクス	22:00~22:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング	22:00~22:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング	22:00~22:30 <small>VIRTUAL ELEVEN</small> 究極HIIT	22:00~22:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング	22:00~22:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング
23:00	23:00~23:30 <small>VIRTUAL OXIGENO</small> ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 <small>VIRTUAL FIGHT DO</small> キックボクシング	23:00~23:30 <small>VIRTUAL MEGADANZ</small> ダンスフィットネス	23:00~23:30 <small>VIRTUAL HYPER C</small> コアHIIT	23:00~23:30 <small>VIRTUAL OXIGENO</small> ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 <small>VIRTUAL YOGA</small> ヨガ	23:00~23:30 <small>VIRTUAL YOGA</small> ヨガ