

	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	9:00-9:45 KOUMI パワーヨガ	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	10:00-10:45 KOUMI エアロビクス	10:00-10:45 KOUMI エアロビクス	10:00-10:45 ZUMBA	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	11:00-11:45 KOUMI パワーヨガ	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

※ 隔週開催のクラスです。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	<b>VIRTUAL AERO</b> エアロピクス	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL AERO</b> エアロピクス
13:00	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL YOGA</b> ヨガ	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL AERO</b> エアロピクス	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン
14:00	<b>VIRTUAL ELEVEN</b> 究極HIIT	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL ELEVEN</b> 究極HIIT	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL YOGA</b> ヨガ	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング
15:00	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL AERO</b> エアロピクス	<b>VIRTUAL HYPER C</b> コアHIIT	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス
16:00	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL YOGA</b> ヨガ	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL AERO</b> エアロピクス	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL HYPER C</b> コアHIIT
17:00	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL ELEVEN</b> 究極HIIT	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL ELEVEN</b> 究極HIIT	<b>VIRTUAL AERO</b> エアロピクス	<b>VIRTUAL YOGA</b> ヨガ
18:00	<b>VIRTUAL HYPER C</b> コアHIIT	<b>VIRTUAL ELEVEN</b> 究極HIIT	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	<b>VIRTUAL AERO</b> エアロピクス	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL ELEVEN</b> 究極HIIT
19:00	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	※ 野山 泰史 キックボクシング	<b>VIRTUAL AERO</b> エアロピクス	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン
20:00	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス
21:00	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL AERO</b> エアロピクス	<b>VIRTUAL UBOUND</b> トランポリン
22:00	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL AERO</b> エアロピクス	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL ELEVEN</b> 究極HIIT	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング
23:00	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> キックボクシング	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> ダンスフィットネス	<b>VIRTUAL HYPER C</b> コアHIIT	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> ピラティス/ヨガ	<b>VIRTUAL YOGA</b> ヨガ	<b>VIRTUAL YOGA</b> ヨガ