

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	0:00-00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-0:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-0:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-0:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
1:00	01:00-01:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	01:00-01:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	01:00-01:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	01:00-01:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	01:00-01:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	01:00-01:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	01:00-01:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
2:00	02:00-02:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	02:00-02:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	02:00-02:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	02:00-02:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	02:00-02:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	02:00-02:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
3:00	03:00-03:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	03:00-03:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	03:00-03:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	03:00-03:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	03:00-03:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	03:00-03:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	04:00-04:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	04:00-04:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	04:00-04:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	04:00-04:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	04:00-04:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
5:00	05:00-05:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	05:00-05:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	03:00-03:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	05:00-05:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	05:00-05:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	05:00-05:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	05:00-05:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
6:00	06:00-06:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	06:00-06:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	06:00-06:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	06:00-06:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	06:00-06:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	06:00-06:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	06:00-06:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	07:00-07:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	07:00-06:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	07:00-07:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	07:00-07:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	07:00-07:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	07:00-07:30 VIRTUAL AERO エアロピクス
8:00	08:00-08:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	08:00-08:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	08:00-08:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	08:00-08:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	08:00-08:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	09:00-09:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	09:00-09:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	09:00-09:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	09:00-09:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	10:00-10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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	10:00-10:45 *2026/5/28- AINA K-POP	10:00-10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00-10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00-10:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
11:00	11:00-11:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00-11:45 *2026/5/13- 末金 亜弓 ZUMBA	11:00-11:45 *2026/5/28- AINA J-POP	11:00-11:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 AERO エアロピクス	12:00-12:30 FIGHT DO キックボクシング	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 AERO エアロピクス
13:00	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 YOGA ヨガ	13:00-13:30 UBOUND トランポリン	13:00-13:45 *2026/5/15- 北条 彩香 シェイプ& エアロ	13:00-13:30 AERO エアロピクス	13:00-13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 UBOUND トランポリン	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00-14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 YOGA ヨガ	14:00-14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 AERO エアロピクス	15:00-15:30 HYPER C コアHIIT	15:00-15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 YOGA ヨガ	16:00-16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00-16:30 AERO エアロピクス	16:00-16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 UBOUND トランポリン	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 AERO エアロピクス	17:00-17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 AERO エアロピクス	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 AERO エアロピクス	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:30 FIGHT DO キックボクシング	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 AERO エアロピクス	21:00-21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00-22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 AERO エアロピクス	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00-23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00-23:30 HYPER C コアHIIT	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ