

	7/27 月曜日	7/28 火曜日	7/29 水曜日	7/30 木曜日	7/31 金曜日	8/1 土曜日	8/2 日曜日
0:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ
1:00	VIRTUAL AERO エアロビクス	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 FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ
6:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス
8:00	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	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	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	7/27 月曜日	7/28 火曜日	7/29 水曜日	7/30 木曜日	7/31 金曜日	8/1 土曜日	8/2 日曜日
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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 エアロビクス
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	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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 エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	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 エアロビクス	18:00-18:45 ボクシング エグザサイズ 安藤章太	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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	19:00-19:45 自重トレーニング ストレッチ 安藤章太	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	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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

	8/3 月曜日	8/4 火曜日	8/5 水曜日	8/6 木曜日	8/7 金曜日	8/8 土曜日	8/9 日曜日
0:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ
1:00	VIRTUAL AERO エアロビクス	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 FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ
6:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス
8:00	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	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	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	リラックス YOGA 林早織	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	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
11:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	adidas YOGA 林早織	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	エレメント ピラティス yacht	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	8/3 月曜日	8/4 火曜日	8/5 水曜日	8/6 木曜日	8/7 金曜日	8/8 土曜日	8/9 日曜日
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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 エアロビクス
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	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:45 バレット misa	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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 エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	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 エアロビクス	18:00-18:45 ボクシング エグザサイズ 安藤章太	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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	19:00-19:45 自重トレーニング ストレッチ 安藤章太	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 ダンスエグザサイズ コアトレ 安藤章太	20:00-20:45 キック ボクシング yacht	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:45 ボディ コンディショニング 安藤章太	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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

	8/10 月曜日	8/11 火曜日	8/12 水曜日	8/13 木曜日	8/14 金曜日	8/15 土曜日	8/16 日曜日
0:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ
1:00	VIRTUAL AERO エアロビクス	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 FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ
6:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス
8:00	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	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	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	ヨガ 成清ゆかり	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	エレメント ピラティス yacht	ヨガ 成清ゆかり	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	8/10 月曜日	8/11 火曜日	8/12 水曜日	8/13 木曜日	8/14 金曜日	8/15 土曜日	8/16 日曜日
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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 エアロビクス
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	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:45 バレット misa	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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 エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	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 エアロビクス	18:00-18:45 ボクシング エグザサイズ 安藤章太	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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	19:00-19:45 自重トレーニング ストレッチ 安藤章太	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 ダンスエグザサイズ コアトレ 安藤章太	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:45 ボディ コンディショニング 安藤章太	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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

	8/17 月曜日	8/18 火曜日	8/19 水曜日	8/20 木曜日	8/21 金曜日	8/22 土曜日	8/23 日曜日
0:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ
1:00	VIRTUAL AERO エアロビクス	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 FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ
6:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス
8:00	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	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	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	リラックス YOGA 林早織	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	ヨガ 成清ゆかり	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	adidas YOGA 林早織	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	ヨガ 成清ゆかり	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	8/17 月曜日	8/18 火曜日	8/19 水曜日	8/20 木曜日	8/21 金曜日	8/22 土曜日	8/23 日曜日
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	12:00-12:45 マットピラティス 本田	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 エアロビクス
13:00	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:45 マットピラティス 本田	13:00-13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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 エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	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 エアロビクス	18:00-18:45 ボクシング エグザサイズ 安藤章太	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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	19:00-19:45 自重トレーニング ストレッチ 安藤章太	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 ダンスエグザサイズ コアトレ 安藤章太	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:45 ボディ コンディショニング 安藤章太	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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

	8/24 月曜日	8/25 火曜日	8/26 水曜日	8/27 木曜日	8/28 金曜日	8/29 土曜日	8/30 日曜日
0:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ
1:00	VIRTUAL AERO エアロビクス	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 FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL YOGA ヨガ
6:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス
8:00	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	ヨガ 成清ゆかり	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロビクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	ヨガ 成清ゆかり	リラックス YOGA 林早織	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	ヨガ 成清ゆかり	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	adidas YOGA 林早織	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	エレメント ピラティス yacht	ヨガ 成清ゆかり	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

	8/24 月曜日	8/25 火曜日	8/26 水曜日	8/27 木曜日	8/28 金曜日	8/29 土曜日	8/30 日曜日
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	12:00-12:45 マットピラティス 本田	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 エアロビクス
13:00	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:45 マットピラティス 本田	13:00-13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:45 バレトン misa	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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 エアロビクス	17:00-17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	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 エアロビクス	18:00-18:45 ボクシング エグザサイズ 安藤章太	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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	19:00-19:45 自重トレーニング ストレッチ 安藤章太	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:45 ダンスエグザサイズ コアトレ 安藤章太	20:00-20:45 キック ボクシング yacht	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:45 ボディ コンディショニング 安藤章太	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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