

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
00:00	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
01:00	VIRTUAL AERO エアロピクス	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
02:00	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
03:00	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
04:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL AERO エアロピクス	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
05:00	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
06:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ
07:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL AERO エアロピクス	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 エアロピクス
08:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コア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	VIRTUAL UBOUND トランポリン
09:00	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 エアロピクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	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
11:00	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	11:00-12:00 ビギナーフロー NOZOMI	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロボックス	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 休講	12:00-12:30 VIRTUAL AERO エアロボックス
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	13:00-13:45 卓球タイム	13:00-13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:45 卓球タイム	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:45 卓球タイム	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 エアロボックス	14:45-15:45 第二・第四・第五 季節の整いヨガ キョーコ	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	15:00-15:45 卓球タイム
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 エアロボックス	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 ELEVEN 究極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 エアロボックス	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	18:00-18:45 卓球タイム	18:00-18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 VIRTUAL AERO エアロボックス	18:00-18:45 卓球タイム	18:00-18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:45 卓球タイム	19:00-19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00-19:30 VIRTUAL AERO エアロボックス	19:00-19:45 卓球タイム	19:00-19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:45 卓球タイム
20:00	20:00-20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:00-20:45 美姿勢・体幹 AYANO	20:00-20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-20:45 ボールピラティス AYANO	19:45-20:45 安眠夜ヨガ NOZIMI	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 MEGADANZ ダンスフィットネス	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 エアロボックス	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 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	23:00-23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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