

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	00:00~00:30 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	9:00~9:30 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 エアロビクス	9:00~9:45 ZUMBA® Mi-Ko	9:00~9:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ	10:00~10:30 バレエエクササイズ	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO	10:00~10:30 バレエエクササイズ	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO	10:00~11:00 ミュージック スタイルヨガ
11:00	10:45~11:30 肩こり解消ヨガ MIKIKO	10:45~11:30 バレトン MAYA	10:45~11:45 体を整えるヨガ saeko	10:45~11:30 バレトン MAYA	10:45~11:30 BODYCOMBAT Kozzi	10:45~11:30 ベリーダンス Ishtal	KAZUMI
	11:45~12:30 ピギナーピラティス saeko	11:45~12:45 美姿勢ピラティス Ayano	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	11:45~12:30 ZUMBA IKUMI	12:00~12:45 ZUMBA Kozzi	11:45~12:30 天空大河 (格闘技) Ishtal	11:15~12:15 リラクゼーション ヨガ KAZUMI
12:00							

13:00	13:00~13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00~14:00 腸活ヨガ Ayano	13:00~14:00 バランスボール はーちゃん	12:45~13:30 バランスコンディ ネーション IKUMI	13:00~13:30 休講	13:00~13:30 休講	12:30~13:15 BODYCOMBAT
14:00	13:30~14:15 LesMills DANCE Kozzi	14:30~15:15 BODYCOMBAT Kozzi	14:00~14:30 休講	14:00~14:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	13:30~14:30 バランスボール はーちゃん	13:30~14:15 体幹強化ヨガ JUNNA	13:45~14:30 LesMills DANCE Kozzi
15:00	15:00~15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 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	16:00~16:45 ZUMBA® Mi-Ko
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	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	18:00~18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00~18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	18:45~19:30 ベリーダンス Ishtal	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00~19:45 ZUMBA® Mi-Ko	19:00~19:45 天空大河 (格闘技) Ishtal	19:00~19:45 デトックス フローヨガ MIKIKO	19:00~20:00 ミュージック スタイルヨガ KAZUMI	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	19:45~20:30 天空大河 (格闘技) Ishtal	20:00~20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00~20:45 ZUMBA® Mi-Ko	20:00~20:45 ベリーダンス Ishtal	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00~20:30 休講	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 UBOUND トランポリン	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

