

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30  ピラティス/ヨガ	00:00~00:30  ヨガ	00:00~00:30  コアHIIT	00:00~00:30  ピラティス/ヨガ	00:00~00:30  ヨガ	00:00~00:30  キックボクシング	00:00~00:30  ヨガ
1:00	1:00~1:30  エアロビクス	1:00~1:30  キックボクシング	1:00~1:30  ヨガ	1:00~1:30  ダンスフィットネス	1:00~1:30  キックボクシング	1:00~1:30  ダンスフィットネス	1:00~1:30  ピラティス/ヨガ
2:00	2:00~2:30  究極HIIT	2:00~2:30  コアHIIT	2:00~2:30  ピラティス/ヨガ	2:00~2:30  コアHIIT	2:00~2:30  究極HIIT	2:00~2:30  ヨガ	2:00~2:30  キックボクシング
3:00	3:00~3:30  ヨガ	3:00~3:30  ダンスフィットネス	3:00~3:30  キックボクシング	3:00~3:30  ヨガ	3:00~3:30  ピラティス/ヨガ	3:00~3:30  究極HIIT	3:00~3:30  究極HIIT
4:00	4:00~4:30  キックボクシング	4:00~4:30  究極HIIT	4:00~4:30  究極HIIT	4:00~4:30  エアロビクス	4:00~4:30  コアHIIT	4:00~4:30  キックボクシング	4:00~4:30  ピラティス/ヨガ
5:00	5:00~5:30  ダンスフィットネス	5:00~5:30  ピラティス/ヨガ	5:00~5:30  ヨガ	5:00~5:30  究極HIIT	5:00~5:30  ヨガ	5:00~5:30  コアHIIT	5:00~5:30  ヨガ
6:00	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  エアロビクス	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  ピラティス/ヨガ	6:00~6:30  ヨガ
7:00	7:00~7:30  ピラティス/ヨガ	7:00~7:30  エアロビクス	7:00~7:30  ヨガ	7:00~7:30  ピラティス/ヨガ	7:00~7:30  ダンスフィットネス	7:00~7:30  ヨガ	7:00~7:30  エアロビクス
8:00	8:00~8:30  キックボクシング	8:00~8:30  ピラティス/ヨガ	8:00~8:30  コアHIIT	8:00~8:30  トランポリン	8:00~8:30  キックボクシング	8:00~8:30  ダンスフィットネス	8:00~8:30  トランポリン
9:00	9:00~9:30  ピラティス/ヨガ	9:00~9:30  ダンスフィットネス	9:00~9:30  ピラティス/ヨガ	9:00~9:30  ヨガ	9:00~9:30  エアロビクス	9:00~9:30  ピラティス/ヨガ	9:00~9:30  コアHIIT
10:00	10:00~10:30  コアHIIT	10:00~10:30  コアHIIT	10:00~10:30  ダンスフィットネス	10:00~10:30  究極HIIT	10:00~10:30  ダンスフィットネス	10:00~10:30  キックボクシング	10:00~10:30  ダンスフィットネス
11:00	11:00~11:30  ヨガ	11:00~11:30  トランポリン	11:00~11:30  トランポリン	11:00~11:30  キックボクシング	11:00~11:30  コアHIIT	11:00~12:00 ビギナーフロー Nozomi	11:00~11:30  究極HIIT
12:00	12:00~12:30  エアロビクス	12:00~12:30  キックボクシング	12:00~12:30  ピラティス/ヨガ	12:00~12:30  ダンスフィットネス	12:00~12:30  ピラティス/ヨガ	休講	12:00~12:30  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	13:00~13:45 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 エアロビクス	15:00~15:45 シェイプアップ 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 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	18:00~18:45 卓球タイム	18:00~18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00~18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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 エアロビクス	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	20:00~02:30 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 ポールピラティス Ayano	19:45~20:45 安眠夜ヨガ Nozomi	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 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	23:00~23:30 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

