

2025年 5 月 Version 1

	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 HYPERC 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 HYPERC コアHIIT	2:00~2:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	2:00~2:30 VIRTUAL HYPERC 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	3:00~3:50 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00~3:50 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00~3:50 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	3:00~3:50 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00~3:50 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	3:00~3:50 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	3:00~3:50 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 HYPERC 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 HYPERC 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 HYPERC コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL HYPERC コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	8:00~8:30 VIRTUAL HYPERC 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	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL HYPERC コアHIIT
10:00	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00~10:30 VIRTUAL HYPERC コアHIIT	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:15~11:00 モーニング ストレッチヨガ 5/4~開催 AKINA
11:00	11:00~11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00~11:45 リンパデトックス &リズム運動 第1・3・5週のみ開催 AYAKA	11:00~11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:00~11:30 VIRTUAL HYPERC コアHIIT	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:15~11:45 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
12:00	12:30~13:15 ピラティス 5日お休み MINORI	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:45 バランスボール エクササイズ 第1・3・5週のみ開催 AYAKA	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

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:30~14:00 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	13:00~13:30 VIRTUAL OXIGENO	13:00~13:45 サルセーション シューズ使用 koto	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	14:00~14:50 ZUMBA シューズ使用 SATOMMY	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	15:00~15:45 バレトン KEIKO	15:30~16:15 ストレッチポール &ストレッチ AKI	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	16:30~17:00 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	17:00~18:00 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	18:00~18:45 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	19:15~20:00 サルセーション シューズ必須 koto	19:30~20:15 ヤムナフット フィットネス SAORI	19:00~19:45 かんたん トランポリン シューズ必須 14.28日お休み MINORI	19:00~19:45 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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:15~21:00 ピラティス 19日お休み NANA	20:30~21:00 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00~20:45 ピラティス 14.28日お休み MINORI	20:00~20:45 ZUMBA シューズ必須 KANON	20:00~20:45 ZUMBA シューズ必須 初美	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	21:15~21:45 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	21:00~21:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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

インストラクター名が記載のレッスンは予約制となります。予約方法は、インスタグラムDM、電話、店舗にて受付 ☎

※1週間前の0時~予約可能 !! (例: 4/1(月)の0:00~ 4/8(月)のレッスンを予約可能)

当日に空きがある場合は、当日参加も可能 ※万が一当日希望者が複数名いらっしゃる場合はジャンケンにて決定しますので予めご了承ください。インストラクター名が記載されていないバーチャルレッスンは予約不要です。

★トランポリン、サルセーション、ZUMBAレッスンは室内シューズをご持参ください。

※インストラクターレッスンは変更・中止になる場合があります。その際はメールにて告知致します。

レッスン情報はインスタグラムでもご案内しますので是非ご登録ください。

