



|       | MONDAY                                       | TUESDAY                                    | WEDNESDAY                                 | THURSDAY                                   | FRIDAY                                     | SATURDAY                                    | SUNDAY                                       |
|-------|--|--|---|--|--|---|--|
| 0:00  | 0:00-00:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ    | 0:00-00:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ           | 0:00-00:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT   | 0:00-00:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ  | 0:00-00:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ           | 0:00-00:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 0:00-00:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ             |
| 1:00  | 1:00-1:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス          | 1:00-1:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 1:00-1:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ           | 1:00-1:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 1:00-1:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 1:00-1:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス  | 1:00-1:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     |
| 2:00  | 2:00-2:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT        | 2:00-2:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT     | 2:00-2:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ  | 2:00-2:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT     | 2:00-2:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      | 2:00-2:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ             | 2:00-2:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング    |
| 3:00  | 3:00-3:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              | 3:00-3:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 3:00-3:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング | 3:00-3:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 3:00-3:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 3:00-3:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT       | 3:00-3:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT        |
| 4:00  | 4:00-4:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング    | 4:00-4:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      | 4:00-4:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT     | 4:00-4:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        | 4:00-4:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT     | 4:00-4:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング   | 4:00-4:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     |
| 5:00  | 5:00-5:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス   | 5:00-5:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 5:00-5:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ           | 5:00-5:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      | 5:00-5:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 5:00-5:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT      | 5:00-5:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              |
| 6:00  | 6:00-6:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              | 6:00-6:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 6:00-6:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス       | 6:00-6:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 6:00-6:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 6:00-6:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ    | 6:00-6:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              |
| 7:00  | 7:00-7:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 7:00-7:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        | 7:00-7:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ           | 7:00-7:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 7:00-7:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 7:00-7:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ             | 7:00-7:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス          |
| 8:00  | 8:00-8:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT       | 8:00-8:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 8:00-8:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT    | 8:00-8:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        | 8:00-8:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT     | 8:00-8:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス         | 8:00-8:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     |
| 9:00  | 9:00-9:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 9:00-9:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 9:00-9:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ  | 9:00-9:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 9:00-9:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        | 9:00-9:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ    | 9:00-9:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT       |
| 10:00 | 10:00-10:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 10:00-10:45<br>K-POPヨガ<br>AI               | 10:00-10:45<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>MAKI       | 9:45-10:15<br>バランスコーデ<br>ィネーション<br>IKUMI   | 9:45-10:30<br>ZUMBA®<br>YUKI               | 10:00-10:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング | 10:00-10:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス |
| 11:00 | 11:00-11:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 11:00-11:45<br>ヨガストレッチ<br>&<br>バレエ基礎<br>AI | 11:00-11:45<br>リラックス<br>フローヨガ<br>MAKI     | 10:25-10:55<br>バレトン<br>IKUMI               | 10:45-11:30<br>STRONG<br>NATION®<br>YUKI   | 11:00-11:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン     | 11:00-11:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      |

|       | MONDAY                                       | TUESDAY                                      | WEDNESDAY                                    | THURSDAY                                     | FRIDAY                                       | SATURDAY                                     | SUNDAY                                       |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 12:00 | 12:00-12:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        | 12:00-12:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 12:00-12:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 12:00-12:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 12:00-12:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 12:00-12:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 12:00-12:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        |
| 13:00 | 13:00-13:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 13:00-13:45<br>Let's エンジョイピラティス<br>MIEKO     | 13:00-13:45<br>ZUMBA®<br>YUKI                | 13:00-13:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 13:00-13:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 13:00-13:45<br>ハタヨガ<br>ベーシック<br>Motoko       | 13:00-13:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      |
| 14:00 | 14:00-14:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      | 14:00-14:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 14:00-14:45<br>STRONG NATION®<br>YUKI        | 14:00-14:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 14:00-14:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 14:00-14:45<br>リラックス<br>陰ヨガ<br>Motoko        | 14:00-14:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  |
| 15:00 | 15:00-15:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 15:00-15:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        | 15:00-15:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT     | 14:30-15:15<br>ZUMBA<br>AKI                  | 15:00-15:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 15:00-15:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 15:00-15:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス |
| 16:00 | 16:00-16:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 16:00-16:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 16:00-16:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 15:30-16:15<br>ボディメイク<br>ストレッチ<br>AKI        | 16:00-16:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 16:00-16:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 16:00-16:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT     |
| 17:00 | 17:00-17:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 17:00-17:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 17:00-17:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      | 17:00-17:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 17:00-17:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      | 17:00-17:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        | 17:00-17:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            |
| 18:00 | 18:00-18:45<br>Let's エンジョイピラティス<br>MIEKO     | 18:00-18:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      | 18:00-18:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 18:00-18:45<br>ヨガストレッチ&<br>バレエ基礎<br>AI       | 18:00-18:45<br>Let's エンジョイピラティス<br>MIEKO     | 18:00-18:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 18:00-18:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      |
| 19:00 | 19:00-19:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 19:00-19:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 19:00-19:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        | 19:00-19:45<br>K-POPヨガ<br>AI                 | 19:00-19:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 19:00-19:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 19:00-19:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      |
| 20:00 | 20:00-20:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 20:00-20:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 20:00-20:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 20:00-20:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 20:00-20:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 20:00-20:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 20:00-20:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス |
| 21:00 | 21:00-21:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 21:00-21:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 21:00-21:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 21:00-21:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      | 21:00-21:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 21:00-21:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        | 21:00-21:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン      |
| 22:00 | 22:00-22:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 22:00-22:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロピクス        | 22:00-22:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 22:00-22:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 22:00-22:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      | 22:00-22:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 22:00-22:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  |
| 23:00 | 23:00-23:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 23:00-23:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 23:00-23:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 23:00-23:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT     | 23:00-23:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 23:00-23:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 23:00-23:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            |