# 【　日進赤池店レッスンスケジュール5月　】

RADICAL VIRTUAL

| | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0:00 | 00:00～00:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ | 00:00～00:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ | 00:00～00:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT | 00:00～00:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ | 00:00～00:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ | 00:00～00:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング | 00:00～00:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ |
| 1:00 | 1:00～1:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス | 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>エアロビクス | 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>エアロビクス | 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>エアロビクス | 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>エアロビクス |
| 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>エアロビクス | 8:00～8:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT | 8:00～8:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス | 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 | 9:00~9:45<br>セルフボディストレッチ<br>YURINA | 9:00~9:45<br>フィットネスフラ<br>Reiko | 9:00~9:45<br>朝ヨガ<br>yuka | 9:00~9:45<br>ボクシングエクササイズ<br>YURINA | 9:00~9:45<br>目覚めのヨガ<br>竹田陽子 | 9:00~9:45<br>優しいマットピラティス<br>よっしー |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>BODYCOMBAT<br>Kozzi | 10:00~10:45<br>ZUMBA<br>YURINA | 10:00~10:45<br>優しいヨガ<br>高田恵 | 10:00~10:45<br>リフレッシュフローヨガ<br>yuka | 10:00~10:30<br>ヨガバンド・ヨガ<br>高田恵 | 10:00~10:45<br>ZUMBA<br>YURINA | 10:00~10:45<br>BODYCOMBAT<br>Kozzi |
| 11:00 | 11:00~11:45<br>BODYATTACK<br>（初心者向け）<br>Kozzi | 11:00~11:45<br>リフレッシュヨガ<br>高田恵 | 11:00~11:45<br>初級エアロ<br>Reiko | 11:15~12:00<br>ZUMBA®<br>ゆーこりん | 10:45~11:30<br>ヨガ＆ストレッチ<br>MAIKO<br>11:45~12:30<br>ラテンダンスエクササイズ<br>MAIKO | 11:00~11:45<br>UTAGE Fit<br>YURINA | 11:15~12:00<br>ZUMBA®<br>Keiko |
| 12:00 | 12:15~12:45<br>ストレッチポール<br>yoko | 12:00~12:45<br>陰陽ヨガ<br>高田恵 | 12:00~12:45<br>優しいピラティス<br>yoko | 12:15~13:00<br>ZUMBA® GOLD<br>ゆーこりん | | 12:00~12:45<br>社交ダンス<br>野田幹也 | 休講 |

# 【　日進赤池店レッスンスケジュール5月　】

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13:00 | 13:00~13:45<br>スッキリヨガ<br>yoko | 13:15~14:00<br>初級エアロ<br>KUNIE | 13:00~13:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ | 13:00~13:30<br>休講 | 12:45~13:15<br>バレトン<br>Riko | 13:00~14:00<br>ZUMBA®<br>Zin Ando | 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>休講 | 14:00~14:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT | 14:00~14:45<br>リンパケア<br>ストレッチ<br>Lisa | 13:30~14:15<br>ダンスワークアウト<br>Riko | 休講 | 14:15~15:00<br>代謝UP!<br>体幹を鍛えるヨガ<br>MANAE |
| 15:00 | 15:00~15:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン | 15:00~15:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス | 15:00~15:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT | 15:00~15:45<br>Belly Dance<br>Lisa | 15:00~15:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング | 15:00~15:45<br>優しいヨガ<br>高田恵 | 15:15~16:00<br>疲労回復<br>リフレッシュヨガ<br>MANAE |
| 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 | 16:00~16:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス | 16:00~16:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ | 16:00~16:45<br>ZUMBA®<br>me. | 休講<br>16:30~17:30<br>ZUMBA®<br>Zin Ando |
| 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>エアロビクス | |
| 18:00 | 18:00~18:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT | 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 | 18:00~18:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ | 18:00~18:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング | 18:00~18:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン | 18:00~18:45<br>BODYCOMBAT<br>恒川 |
| 19:00 | 19:15~20:00<br>ZUMBA®<br>YUKO | 19:00~19:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>19:45~20:30<br>ZUMBA®<br>YUKO | 19:00~19:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス | 19:00~19:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT | 19:00~19:30<br>休講<br>19:30~20:15<br>フィットネスフラ<br>Reiko | 19:00~19:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ | 19:00~19:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン |
| 20:00 | 20:15~21:00<br>BODYATTACK<br>Kozzi | 20:45~21:30<br>STRONGNATION<br>YUKO | 20:00~20:30<br>休講<br>20:30~21:15<br>ZUMBA®<br>NAO | 20:00~20:45<br>BODYCOMBAT<br>第1週のみ<br>伊藤優綺<br>20:00~20:45<br>BODYATTACK<br>第2.3.4.5週のみ<br>IZUMI | 20:30~21:15<br>ZUMBA<br>Reiko | 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 | 21:15~22:00<br>BODYCOMBAT<br>Kozzi | | 21:30~22:15<br>ZUMBA<br>YURINA | 21:00~21:45<br>ZUMBA®<br>NAO | 21:30~22:15<br>HipHop<br>NOBUTO | 21:00~21:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス | 21:00~21:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン |
| 22:00 | 22:00~22:30<br>休講 | 22:00~22:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス | | | | 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 |
| 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 FIGHT DO<br>キックボクシング | 23:00~23:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ | 23:00~23:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ |

FIT-AERO