

	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	9:00~9:45 楽体ストレッチ Aki	9:00~9:45 フィットネスフラ Reiko	9:00~9:45 朝ヨガ yuka	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:45 目覚めのヨガ 竹田陽子	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
10:00	10:00~10:45 BODYCOMBAT Kozzi	10:00~11:00 Let's Jump! Aki	10:00~10:45 優しいヨガ 高田恵	10:00~10:45 リフレッシュ フローヨガ yuka	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND 10:45~11:30 ヨガ&ストレッチ	10:00~10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00~10:45 BODYCOMBAT Kozzi
11:00	11:00~11:45 BODYATTACK (初心者向け) Kozzi	11:30~12:15 リフレッシュヨガ 高田恵	11:00~11:45 初級エアロ Reiko	11:15~12:00 ZUMBA® ゆーこりん	11:45~12:30 ラテンダンス エクササイズ MAIKO	11:00~11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	11:15~12:00 ZUMBA® Keiko
12:00	12:15~12:45 ストレッチボール yoko	12:30~13:15 開脚トレーニング ヨガ 高田恵	12:00~12:45 優しいピラティス yoko	12:15~13:00 ZUMBA® GOLD ゆーこりん	MAIKO	12:00~12:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス

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

