【 高畑店レッスンスケジュール① 】 4月

	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 MEGADANZ ダンスフィットネス	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 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 FIGHT DO キックボクシング	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 UBOUND トランポリン	8:00〜8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00〜8:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	8:00〜8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00〜8:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	8:00〜8:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
10:00	10:00~10:45 やさしい バレトン 三浦あかり	10:00~10:45 ダンス エクササイズ MIYU	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00~10:45 ストレッチ ヨガ YUKA	10:00~10:45 K-POP Flow Yoga AI	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00~11:45 カラダHAPPY ヨガ 三浦あかり	11:00~11:45 HIPHOP ステップダンス MIYU	11:00~11:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00~11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:00~11:45 パワーヨガ YUKA	11:00~11:45 開脚Yoga AI	11:00~11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
12:00	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:30~13:15 フィットネス フラ Reiko	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

【 高畑店レッスンスケジュール② 】 4月

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
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	13:30~14:15 ZUMBA Reiko	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	13:50~14:35 ビギナーピラティス saeko	14:00~14:45 FLOPILATES® AI	14:00~14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	14:30~15:15 ハタヨガ YUKA	14:00~14:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00~14:45 ゼロメソッド 早川友規	14:00~14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	14:45~15:30 体を整えるヨガ saeko	15:00~15:45 K-POP Flow Yoga AI	15:00~15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT		15:00~15:45 リリース&ダイエット ERI	15:00~15:45 太極拳 早川友規	15:00~15:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	16:00~16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:15~16:55 骨盤調整ヨガ miku	16:00~16:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	16:00~16:45 月礼拝ヨガ ERI	16:00~16:45 護身術 早川友規	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	17:10~17:50 体幹力UPヨガ miku	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	18:00~18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00~18:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00~19:45 護身術 早川友規	19:00~19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	19:00~19:45 優しいヨガ ERI	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:00~19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:00~20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:00~20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00~20:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 ELEVEN 究極HIIT	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00~21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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

FIT-AERO