

	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	9:00~9:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00~9:45 目覚めのフローヨガ JURIA	9:00~9:30 休講	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:45 きれいヨガ 第2.4週 YURI	9:00~9:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	9:45~10:30 目覚めのフローヨガ JURIA	10:00~10:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	9:20~10:05 朝のめぐりヨガ YURI	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	10:45~11:30 優しい トランポリン 第2.4週 HANAЕ	10:45~11:30 Easy Hip Hop AI	10:45~11:30 優しい トランポリン 第1.3.5週 HANAЕ	10:45~11:30 Easy Hip Hop AI	10:45~11:30 リラックスヨガ JURIA	10:45~11:30 優しい トランポリン HANAЕ	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	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	11:45~12:30 リラックスヨガ JURIA	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス

13:00	13:00~13:45 ZUMBA yuki	13:00~13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00~13:30 YOGA ヨガ	13:00~13:30 UBOUND トランポリン	13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 AERO エアロビクス	13:00~13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 UBOUND トランポリン	14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00~14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00~14:30 YOGA ヨガ	14:00~14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:30 AERO エアロビクス	15:00~15:30 HYPER C コアHIIT	15:00~15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 YOGA ヨガ	16:00~16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00~16:30 AERO エアロビクス	16:00~16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 UBOUND トランポリン	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 AERO エアロビクス	17:00~17:30 YOGA ヨガ
18:00	17:45~18:45 Easy Hip Hop 第1,3,5週 AI	18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00~18:30 UBOUND トランポリン	18:00~18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00~18:30 AERO エアロビクス	18:00~18:30 UBOUND トランポリン	18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00~19:45 優しい トランポリン HANAЕ	19:00~19:30 休講	19:00~19:45 スリムアップヨガ 第1,3,5週 YURI	19:00~19:45 月礼拝ヨガ JURIA	19:00~19:45 ゆがみ改善ヨガ YURI	19:00~19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00~21:00 HANAЕ ※枠外詳細有	19:30~20:15 優しい トランポリン HANAЕ	20:15~21:15 Easy Hip Hop AI	20:00~20:45 ZUMBA yuki	20:00~21:00 Easy Hip Hop 第2,4週 AI	20:00~20:30 UBOUND トランポリン	20:00~20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	20:45~21:30 トランポリン HANAЕ		21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	20:45~21:30 トランポリン 第1,3,5週 HANAЕ	21:00~21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00~22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00~22:30 AERO エアロビクス	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00~23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00~23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00~23:30 HYPER C コアHIIT	23:00~23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 YOGA ヨガ	23:00~23:30 YOGA ヨガ

※ HANAЕ : 月曜:20:00~21:00⇒第1,3,5週:RELAX ON THE POLE・第2,4週⇒からだバー®

