2025年 5 月 Version 1

	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	3:00~3:50 VIRTUAL YOGA ヨ　ガ	3:00~3:50 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00~3:50 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	3:00~3:50 VIRTUAL YOGA ヨ　ガ	3:00~3:50 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	3:00~3:50 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	3:00~3:50 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	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL YOGA ヨ　ガ	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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	10:00~10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00~11:30 VIRTUAL YOGA ヨ　ガ	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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	11:00~11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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	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

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:45～13:45 YOGA 6日お休み ETSUKO	12:45～13:30 バレトン 7日お休み ETSUKO	13:00~13:45 バレトン 1日お休み Misa	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	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	14:00~14:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	14:00~14:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00~14:30 VIRTUAL YOGA ヨ　ガ	14:00~14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00~15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00~15:45 バレトン 6日お休み Misa	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	15:00~15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00~15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00~15:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
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 HYPER C コアHIIT	16:00~16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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	17:00~17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	17:00~17:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	17:00~17:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	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	18:00~18:45 ZUMBA AKIRA	18:00~18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	18:15～19:00 美ボディ エクササイズ YUMI	18:00~18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:30～20:15 太極拳 三　規	19:00~19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	19:00～19:45 Free Baile AKIRA	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:15～20:00 Basic Yoga YUMI	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:00~20:30 VIRTUAL YOGA ヨ　ガ	20:30~21:30 ファイティング エクササイズ Konny	20:00~21:00 サルセ-ション MIYUKI	20:00~20:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	20:00~21:00 ファイティング エクササイズ Konny	20:30～21:15 ストレッチポール ETSUKO	20:00~20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス／ヨガ	21:00~21:30 VIRTUAL YOGA ヨ　ガ	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00～21:45 ストレッチポール Konny	21:30~22:00 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

全てのレッスンは予約不要です。

※インストラクターレッスンの内容は変更する場合があります。その際はメールにて告知致しますのでよろしくお願い致します。