

	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 エアロピクス	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 エアロピクス	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 エアロピクス	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 エアロピクス	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 エアロピクス
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 エアロピクス	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	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 エアロピクス	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	10:00~10:45 アイドルダンス Remi	10:00~10:45 リンパヨガ 打田郁恵	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00~11:00 有酸素ダンス Miki (4/18~)	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND	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	11:00~11:45 アイドルダンス Remi	11:15~12:00 ココロカラダ すっきりヨガ Miki (4/18~)	10:45~11:30 ココロカラダ すっきりヨガ Miki (4/19~)	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 エアロピクス	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 休講	11:45~12:45 有酸素ダンス Miki (4/19~)	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス

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	13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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	15:00~15:30 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 アイドルダンス Remi	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 16:30~17:15 リラックスヨガ 打田郁恵	16:00~16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	17:00~17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 スタイルアップ	19:00~19:45 スタイルアップ ピラティス JUN	19:00~19:30 スタイルアップ	19:00~19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:30 スタイルアップ	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	19:45~20:15 ファイトクラブ MASATO	20:00~20:45 QOLアップ ピラティス JUN	19:45~20:15 ファイトクラブ MASATO	20:00~20:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00~20:30 ファイトクラブ MASATO	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 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00~21:30 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

【お知らせ】

2024年5月5日(土)より毎週土曜日、高橋純一インストラクターによるレッスン開始予定です。お楽しみに！！

14:00~(45分)ピラティス 15:00~(45分)ZUMBA

FIT-AERO

