

	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 AERO エアロピクス	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 UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン	5:00~5:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	5:00~5:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	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 YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/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 MEGADANZ ダンスフィットネス
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 FIGHT DO キックボクシング	7:00~7:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	7:00~7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00~7:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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 ELEVEN 究極HIIT	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	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 UBOUND トランポリン	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 MEGADANZ ダンスフィットネス	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	10:00~10:45 シェイプアップ トレーニング Chiho	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
11:00	11:00~12:00 美姿勢ヨガ あい	11:00~12:00 デトックスヨガ Atsuko	11:00~12:00 美姿勢ヨガ あい	11:00~12:00 リラックス フローヨガ Chiho	11:00~12:00 青盤エクササイズ 三宅	10:45~11:45 デトックスヨガ Atsuko	11:00~12:00 デトックスヨガ Atsuko
12:00	12:15~12:45 VIRTUAL AERO エアロピクス	12:15~12:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:15~12:45 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:15~12:45 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:15~12:45 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:15~12:45 VIRTUAL AERO エアロピクス

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00~14:00 骨盤エクササイズ 三宅	13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00~14:00 Total Body Workout MISAKI	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	14:15~14:45 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	14:15~15:15 疲労回復 ストレッチヨガ MISAKI	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	15:00~16:00 デトックスヨガ Atsuko	休講	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 AERO エアロビクス	16:00~16:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	16:00~16:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	16:15~16:45 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 FIGHT DO キックボクシング	17:00~17:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~18:00 デトックスヨガ Atsuko	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	18:00~19:00 骨盤エクササイズ 三宅	18:00~18:45 シェイプアップ トレーニング Chiho	18:15~18:45 VIRTUAL AERO エアロビクス	18:00~18:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	18:00~19:00 リラックス フローヨガ Chiho	18:00~18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:00~18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
19:00	19:15~19:45 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~20:00 リラックス フローヨガ Chiho	19:00~19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	19:00~20:00 コアフローヨガ あい	19:15~20:00 シェイプアップ トレーニング Chiho	19:00~19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
20:00	20:00~20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:15~20:45 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00~20:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	20:15~20:45 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	20:15~20:45 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 UBOUND トランポリン	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 AERO エアロビクス	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 YOGA ヨガ	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

※背景がグレーになっている時間は対面レッスンの影響で
開催できない場合や開始が遅れる場合がございます。
予めご了承くださいませ。

FIT-AERO

