

	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 AERO エアロピクス	5:00~5:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
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 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 AERO エアロピクス	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 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 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	10:00~10:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	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	11:00~11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	11:00~12:00 デトックスヨガ Atsuko	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	11:00~12:00 骨盤エクササイズ 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	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	12:15~12:45 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	12:15~12:45 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 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	13:00~13:30 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	14:15~14:45 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	15:00~16:00 デトックスヨガ Atsuko	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	16:15~16:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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 AERO エアロビクス	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	18:00~18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティスヨガ	18:15~18:45 VIRTUAL AERO エアロビクス	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 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 ピラティス Mayu	19:00~19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	19:00~19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	19:00~19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	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	20:10~21:00 リズムダンス Mayu	20:00~20:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	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 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	21:15~21:45 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 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

