

	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 HYPER C コアHIIT	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 FIGHT DO キックボクシング	6:00~6:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	7:00~7:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 ELEVEN 究極HIIT	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 休講	9:00~9:30 休講	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 休講	9:00~9:30 休講	9:00~9:45 オリジナルヨガ yuki	9:00~9:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	9:30~10:15 朝ヨガ YUKARI	9:30~10:15 朝ヨガ YUKARI	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	9:30~10:15 朝ヨガ YUKARI	9:30~10:15 コンディショニング 朝ヨガ YUKARI	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
	10:30~11:15 ピラティス SHION	10:30~11:30 オリジナルヨガ YUKARI	11:00~11:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	10:30~11:15 バレエエクササイズ 亜弓	10:30~11:15 椅子ヨガ YUKARI	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00~11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
11:00	11:25~12:05 ピラティス SHION	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:45~12:30 オリジナルヨガ YUKARI	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 エアロピクス

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 MEGADANZ	13:00~13:45 リラックスフラ 只野真紀子	13:00~13:30 UBOUND トランポリン	13:00~13:45 オリジナルヨガ YUKARI	12:30~13:30 フローヨガ yuki	12:30~13:30 セルフメンテナンス ヨガ yuki
14:00	14:00~14:30 MEGADANZ	13:45~14:30 オリジナルヨガ MAKI	14:00~14:45 ベリーシェイプ MAKI	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	14:30~15:15 椅子ヨガ YUKARI	14:40~15:25 ベリーシェイプ MAKI	15:00~15:45 オリジナルヨガ MAKI	15:00~15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:45 バレエエクササイズ 垂弓	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 AERO エアロビクス	17:00~17:30 UBOUND トランポリン	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 HYPER C コアHIIT	17:00~17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:30~19:15 ベリーシェイプ MAKI ※第2,4週開催	18:00~18:30 AERO エアロビクス	18:00~18:45 オリジナルヨガ MAKI	18:00~18:45 リラックスフラ 只野真紀子 ※第1,3週開催	17:50~18:35 オリジナルヨガ yuki	18:00~18:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:30~20:15 ZUMBA MIHO	19:00~19:30 ELEVEN 究極HIIT	19:30~20:15 ZUMBA MIHO	19:00~19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	18:45~19:30 オリジナルヨガ yuki	19:00~19:30 ELEVEN 究極HIIT	19:00~19:30 UBOUND トランポリン
20:00		20:00~20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス		20:00~20:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00~20:30 YOGA ヨガ	20:00~20:30 AERO エアロビクス	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	21:00~21:30 HYPER C コアHIIT	21:00~21:30 FIGHT DO キックボクシング	21:00~21:30 ELEVEN 究極HIIT	21:00~21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00~21:30 YOGA ヨガ	21:00~21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
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 MEGADANZ ダンスフィットネス	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 HYPER C コアHIIT	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 YOGA ヨガ	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 UBOUND トランポリン	23:00~23:30 YOGA ヨガ