

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	0:00-00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	0:00-00:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	0:00-00:30 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	10:00-10:30 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	11:00-11:50 姿勢改善 naoco	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

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロピクス
13:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL ROU トランポリン 1/16から 13:00-13:45 YOGA Kaede	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ERI エアロピクス 1/16から 13:00-13:45 YOGA Kaede	VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	13:45-14:30 zumba@ sumire	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL KIGEN ピラティス/ヨガ 1/16から 14:00-14:45 ボクササイズ Kaede	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:45 HIPHOP(初級) Takeri	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:45-15:30 K-pop arrangefit sumire	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00-15:45 HIPHOP(中級) Takeri	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL HYPER C コアHIIT
17:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:00-18:45 HIPHOP(初級) Takeri	18:00-18:50 姿勢改善 naoco	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-20:00 SALSATION® Satoru (1/20は休講)	19:00-19:45 HIPHOP(中級) Takeri	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	休講	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00-21:00 ハウスダンス Takeri	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	VIRTUAL UBOUND トランポリン	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL UBOUND トランポリン	休講	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL UBOUND トランポリン
22:00	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL AERO エアロピクス	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
23:00	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	VIRTUAL HYPER C コアHIIT	VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ	VIRTUAL YOGA ヨガ