## FIT-AERO \* 茨木店レッスンスケジュール①

0:00-00:30

HYPER C

コアHIIT

1:00-1:30

S VIRTUAL

(OG)

ヨガ

2:00-2:30

ピラティス/ヨガ

3:00-3:30

FIGHT DO

キックボクシング

4:00-4:30

**WIRTUAL** 

ELEVEN

究極HIIT

5:00-5:30

VIRTUAL

YOGA

ヨガ

VIRTUAL

VIRTUAL

S VIRTUAL



0:00-00:30

VIRTUAL

YOGA

ヨガ

1:00-1:30

**UXIGENO** 

ピラティス/ヨガ

2:00-2:30

FIGHT DO

キックボクシング

3:00-3:30

S VIRTUAL

ELEVEN

究極HIIT

4:00-4:30

OXIGENO

ピラティス/ヨガ

5:00-5:30

S VIRTUAL

YOGA

ヨガ

6:00-6:30

VIRTUAL

YOGA

ヨガ

7:00-7:30 S VIRTUAL

**AERO** 

VIRTUAL

VIRTUAL

VIRTUAL

0:00

1:00

2:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

VIRTUAL ピラティス/ヨガ 1:00-1:30

0:00-00:30

**WIRTUAL** *AERO* エアロビクス

2:00-2:30 S VIRTUAL **ELEVEN** 究極HIIT

3:00-3:30 VIRTUAL 3:00 YOGA ヨガ

4:00-4:30 VIRTUAL 4:00 FIGHT DO

5:00-5:30 VIRTUAL 5:00

ダンスフィット<u>ネ</u>ス

6:00-6:30 VIRTUAL YOGA

ヨガ

キックボクシング

7:00-7:30 VIRTUAL OXIGENO

ピラティス/ヨガ

8:00-8:30

S VIRTUAL HYPER C

コアHIIT 9:00-9:30

VIRTUAL OXIGENO

ピラティス/ヨガ 10:00-10:30

S VIRTUAL

11:00-11:30 S VIRTUAL YOGA ヨガ

TUESDAY 0:00-00:30

VIRTUAL YOGA ヨガ

1:00-1:30 SOVIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

2:00-2:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT

3:00-3:30 S VIRTUAL

4:00-4:30 S VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

5:00-5:30 VIRTUAL

ピラティス/ヨガ 6:00-6:30 VIRTUAL

6:00-6:30 VIRTUAL *AERO* YOGA エアロビクス

7:00-7:30 7:00-7:30 **WIRTUAL** S VIRTUAL **AERO** 'OGA エアロビクス ヨガ 8:00-8:30

8:00-8:30 VIRTUAL S VIRTUAL HYPER C コアHIIT

9:00-9:30 VIRTUAL ダンスフィットネス ピラティス/ヨガ

不調改善ヨガ

OXIGENO ピラティス/ヨガ 1:00-1:30 S VIRTUAL

0:00-00:30

VIRTUAL

MEGADAN7 ダンスフィットネス

2:00-2:30 S VIRTUAL HYPER C コアHIIT

3:00-3:30 VIRTUAL YOGA ヨガ

4:00-4:30 VIRTUAL *AERO* エアロビクス

5:00-5:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT

6:00-6:30 S VIRTUAL YOGA ヨガ

7:00-7:30 VIRTUAL OXIGEN ピラティス/ヨガ

S VIRTUAL *AERO* エアロビクス

8:00-8:30

9:00-9:30 VIRTUAL YOGA ヨガ

10:15-11:00 骨盤調整ヨガ vukari

11:15-12:00 yukari

**FRIDAY** 

0:00-00:30 S VIRTUAL YOGA ヨガ

SOVIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

1:00-1:30

2:00-2:30 S VIRTUAL

ELEVEN 究極HIIT

3:00-3:30 VIRTUAL OXIGENU

4:00-4:30 **₩**VIRTUAL HYPER C

コアHIIT

5:00-5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ

6:00-6:30 VIRTUAL

YOGA ヨガ

7:00-7:30 S VIRTUAL

ダンスフィットネス

8:00-8:30 S VIRTUAL HYPER C コアHIIT

9:00-9:30 VIRTUAL **AERO** エアロビクス

10:00-10:30 VIRTUAL **UBOUND** トランポリン

11:00-11:30 S VIRTUAL

コアHIIT

HYPER C

0:00-00:30 S 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

2:00-2:30 S VIRTUAL YOGA ヨガ

3:00-3:30 VIRTUAL

ELEVEN 究極HIIT

4:00-4:30

S VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

5:00-5:30 S VIRTUAL HYPER C

コアHIIT 6:00-6:30

VIRTUAL OXIGENU ピラティス/ヨガ

> 7:00-7:30 S VIRTUAL 'OGA ヨガ

エアロビクス 8:00-8:30 8:00-8:30 VIRTUAL S VIRTUAL *AERO* 

エアロビクス ピラティス/ヨガ 9:00-9:30 9:00-9:30 S VIRTUAL S VIRTUAL HYPER C

ピラティス/ヨガ コアHIIT 10:00-10:30 10:00-10:30 S VIRTUAL VIRTUAL MEGADANZ FIGHT DO キックボクシング

11:00-11:30 VIRTUAL **UBOUND** トランポリン

11:00-11:30 S VIRTUAL **ELEVEN** 

究極HIIT

11:00

11:00-11:30

9:00-9:30

10:15-11:00

S VIRTUAL

ビギナーヨガ

## FIT-AERO \* 茨木店レッスンスケジュール②



12:00

13:00

14:00

12:00-12:30 **WIRTUAL** AERO

MONDAY

エアロビクス

ストレッチヨガ

15:00-15:30

15:00

16:00

17:00

19:00

20:00

21:00

22:00

VIRTUAL **UBOUND** 

トランポリン

16:00-16:30 VIRTUAL FIGHT DO

キックボクシング

17:00-17:30 S VIRTUAL

ダンスフィットネス

18:00-18:30

S VIRTUAL 18:00

HYPER C

コアHIIT

19:00-20:00 SALSATION® CHIKA

20:00-20:30

休講

21:00-21:30

**S**VIRTUAL **UBOUND** トランポリン

22:00-22:30 S VIRTUAL

ダンスフィットネス

23:00-23:30

VIRTUAL 23:00 OXIGEN ピラティス/ヨガ

12:00-12:30

VIRTUAL FIGHT DO

キックボクシング

13:00-13:30 S VIRTUAL MEGADANZ

ダンスフィットネス

13:45-14:45 ビギナーヨガ

15:00-15:50 美姿勢ピラティス

16:00-16:30

VIRTUAL **YOGA** ヨガ

17:00-17:30

S VIBTUAL

ダンスフィットネス

18:00-18:30

**S**VIRTUAL **ELEVEN** 

究極HIIT

19:00-19:30 S VIRTUAL **UBOUND** 

トランポリン

20:00-20:30

VIRTUAL ダンスフィットネス

21:00-21:30

VIRTUAL OXIGENU

ピラティス/ヨガ 22:00-22:30

VIRTUAL *AERO* エアロビクス

VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

23:00-23:30

WEDNESDAY

12:00-12:30

休講

13:00-13:30 S VIRTUAL **OGA** 

ヨガ

14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN

究極HIIT

15:00-15:30 S VIRTUAL **HYPER C** コアHIIT

16:00-16:30

S VIRTUAL ダンスフィットネス

17:00-17:30

S VIRTUAL ELEVEN

究極HIIT

18:00-18:30 **S**VIRTUAL

**UBOUND** 

トランポリン

19:00-19:30

VIRTUAL AERO

エアロビクス

20:00-20:30 VIRTUAL

**UBOUND** トランポリン

21:00-21:30

VIRTUAL **UBOUND** トランポリン

22:00-22:30

VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

23:00-23:30

VIRTUAL *ダ*ンスフィットネス

12:00-12:30

休講

13:00-13:30

VIRTUAL **UBOUND** 

トランポリン 14:00-14:30

VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ

15:00-15:30

S VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

16:00-16:30

**WIRTUAL** *AERO* エアロビクス

17:00-17:30

VIRTUAL **UBOUND** 

トランポリン

18:00-18:45 フローヨガ(中級)

リセットヨガ

20:00-20:30

VIRTUAL OXIGEN

ピラティス/ヨガ

21:00-21:30

VIRTUAL **UBOUND** トランポリン

22:00-22:30

VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

23:00-23:30

S VIRTUAL HYPER C コアHIIT

VIRTUAL OXIGEN

12:00-12:30 VIRTUAL

ダンスフィットネス

14:00-15:00 14:15-15:15 不調改善ヨガ 腰痛・肩こり 解消ヨガ

15:15-16:10 美姿勢ピラティス

12:00-12:30

ピラティス/ヨガ

13:00-14:30

FIGHT DO

キックボクシング

VIRTUAL

VIRTUAL

休講

17:00-17:30

S VIRTUAL ELEVEN

究極HIIT

18:00-18:30 VIRTUAL AERO

エアロビクス

19:00-20:00 SALSATION **CHIKA** 

20:00-20:30

21:00-21:30

S VIBTUAL ダンスフィットネス

22:00-22:30 S VIRTUAL

**ELEVEN** 究極HIIT

23:00-23:30

13:00-14:00 背骨 コンディショニング ヨガ yukari

vukari

休講

VIRTUAL

FIGHT DO

キックボクシング

17:00-17:30

VIRTUAL

**AERO** 

エアロビクス

18:00-18:30

**UBOUND** 

トランポリン

19:00-19:30

ダンスフィットネス

20:00-20:30

UBOUND

トランポリン

21:00-21:30

VIRTUAL

*AERO* 

エアロビクス

22:00-22:30

FIGHT DO キックボクシング

23:00-23:30

S VIRTUAL

YOGA

VIRTUAL

S VIRTUAL

S VIRTUAL

VIRTUAL

14:00-14:30 VIRTUAL FIGHT DO

> キックボクシング 15:00-15:30

> > S VIRTUAL ダンスフィットネス

12:00-12:30

**S**VIRTUAL

AERO

エアロビクス

13:00-13:30

**UBOUND** 

トランポリン

VIRTUAL

16:00-16:30 16:00-16:30

> S VIRTUAL HYPER C

> > コアHIIT

17:00-17:30

VIRTUAL YOGA

ヨガ

18:00-18:30 **S**VIRTUAL ELEVEN

究極HIIT 19:00-19:30

VIRTUAL **UBOUND** トランポリン

20:00-20:30

S VIRTUAL ダンスフィットネス

21:00-21:30

VIRTUAL **UBOUND** トランポリン

22:00-22:30 VIRTUAL

FIGHT DO キックボクシング

23:00-23:30

VIRTUAL YOGA

ピラティス/ヨガ

ヨガ

ヨガ