



【 東松山店レッスンスケジュール① 】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 VIRTUAL X55 ステップ台	0:00~0:30 VIRTUAL X55 ステップ台	00:00~00:30 VIRTUAL X55 ステップ台	00:00~00:30 VIRTUAL X55 ステップ台	00:00~00:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL X55 ステップ台	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL X55 ステップ台	1:00~1:30 VIRTUAL X55 ステップ台	1:00~1:30 VIRTUAL X55 ステップ台	1:00~1:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
2:00	2:00~2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	2:00~2:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン	5:00~5:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 FIGHT DO キックボクシング	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 YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	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 X55 ステップ台	7:00~7:30 VIRTUAL X55 ステップ台	7:00~7:30 VIRTUAL X55 ステップ台	7:00~7:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	7:00~7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
8:00	8:00~8:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	8:00~8:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	8:00~8:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL X55 ステップ台	8:00~8:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	8:00~8:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	8:00~8:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
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 UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
10:00	10:00~10:30 VIRTUAL X55 ステップ台	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	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 X55 ステップ台
11:00	11:00~12:00 フラダンス Kiyoe	11:00~11:30 VIRTUAL X55 ステップ台	10:45~11:30 ZUMBA natsu	11:00~11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:00~11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00~11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
12:00	休講	12:00~12:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	12:00~12:30 セルフ体幹コン ディショニング natsu	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	12:00~12:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	12:00~12:30 VIRTUAL X55 ステップ台	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	13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00~14:00 心身のコア力を高めるヨガ HIROE	13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00~13:30 VIRTUAL X55 ステップ台	13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:00~14:30 VIRTUAL X55 ステップ台	14:00~14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:00~14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	休講	14:00~14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:00~14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00~15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	15:00~15:30 VIRTUAL X55 ステップ台	15:00~15:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	15:00~15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
16:00	16:00~16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00~16:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	16:00~16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 VIRTUAL X55 ステップ台	16:00~16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
17:00	17:00~17:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	17:00~17:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	17:00~17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 VIRTUAL X55 ステップ台	17:00~17:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	17:00~17:30 VIRTUAL X55 ステップ台	17:00~17:30 VIRTUAL X55 ステップ台 17:45~18:15 VIRTUAL UBOUND トランポリン
18:00	18:00~18:30 VIRTUAL X55 ステップ台	18:30~19:00 UBOUND 久野翔利	18:00~18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00~18:30 VIRTUAL X55 ステップ台	18:30~19:30 フラダンス Kiyoe	18:30~19:00 UBOUND 久野翔利	18:30~19:00 VIRTUAL X55 ステップ台
19:00	19:00~19:45 BODYCOMBAT 第1.3.5週 KOUHEI	19:30~20:00 UBOUND 久野翔利	19:00~19:30 UBOUND 久野翔利 19:45~20:15 UBOUND 久野翔利	19:00~19:45 BODYATTACK KOUHEI	19:30~20:00 UBOUND 久野翔利	19:15~19:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	19:15~19:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン
20:00	20:05~20:50 BODYATTACK 第1.3.5週 KOUHEI	20:15~20:45 VIRTUAL X55 ステップ台	20:05~20:50 BODYCOMBAT KOUHEI	20:00~21:00 ナチュラル flow ヨガ HIROE	20:15~20:45 VIRTUAL X55 ステップ台	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン 20:45~21:30 VIRTUAL X55 ステップ台	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン 20:45~21:30 VIRTUAL X55 ステップ台
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	21:00~21:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00~21:30 VIRTUAL X55 ステップ台	21:30~22:00 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 AERO エアロビクス	22:00~22:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	22:00~22:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	22:15~22:45 VIRTUAL X55 ステップ台	22:00~22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
23:00	23:00~23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	23:00~23:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	23:00~23:30 VIRTUAL X55 ステップ台	23:00~23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	23:00~23:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	23:00~23:30 VIRTUAL X55 ステップ台	23:00~23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ

備考

※月曜日 第2.4週 19:00~19:45 バーチャル UBOUND  
20:00~20:45 バーチャル FIGHT DO