

|       | Monday                                       | Tuesday                                     | Wednesday                                    | Thursday                                     | Friday                                     | Saturday                                    | Sunday                                       |
|-------|--|---|--|--|--|---|--|
| 0:00  | 00:00~00:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 00:00~00:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ           | 00:00~00:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT     | 00:00~00:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 00:00~00:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ          | 00:00~00:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング | 00:00~00:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            |
| 1:00  | 1:00~1:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス          | 1:00~1:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング   | 1:00~1:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              | 1:00~1:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス   | 1:00~1:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 1:00~1:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス  | 1:00~1:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     |
| 2:00  | 2:00~2:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT        | 2:00~2:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT      | 2:00~2:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 2:00~2:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT       | 2:00~2:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      | 2:00~2:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ             | 2:00~2:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング    |
| 3:00  | 3:00~3:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              | 3:00~3:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス  | 3:00~3:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング    | 3:00~3:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              | 3:00~3:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 3:00~3:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT       | 3:00~3:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT        |
| 4:00  | 4:00~4:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング    | 4:00~4:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT       | 4:00~4:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT        | 4:00~4:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス          | 4:00~4:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT     | 4:00~4:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング   | 4:00~4:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     |
| 5:00  | 5:00~5:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス   | 5:00~5:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ    | 5:00~5:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              | 5:00~5:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT        | 5:00~5:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 5:00~5:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT      | 5:00~5:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              |
| 6:00  | 6:00~6:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              | 6:00~6:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ             | 6:00~6:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス          | 6:00~6:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              | 6:00~6:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 6:00~6:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ    | 6:00~6:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              |
| 7:00  | 7:00~7:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 7:00~7:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス         | 7:00~7:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              | 7:00~7:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 7:00~7:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 7:00~7:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ             | 7:00~7:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス          |
| 8:00  | 8:00~8:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT       | 8:00~8:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ    | 8:00~8:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT       | 8:00~8:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス          | 8:00~8:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT     | 8:00~8:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス         | 8:00~8:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     |
| 9:00  | 9:00~9:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 9:00~9:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス  | 9:00~9:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ     | 9:00~9:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ              | 9:00~9:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス        | 9:00~9:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ    | 9:00~9:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT       |
| 10:00 | 10:00~10:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 10:00~10:30<br>VIRTUAL HYPER C<br>コアHIIT    | 10:00~10:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 10:00~10:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      | 10:00~10:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン    | 10:00~10:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング | 10:00~10:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス |
| 11:00 | 11:00~11:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ            | 11:00~11:30<br>VIRTUAL UBOUND<br>トランポリン     | 11:00~11:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 11:00~11:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング  | 10:45~11:30<br>リンパドレナージュ<br>鈴木悠真           | 10:45~11:45<br>ストレッチクラス<br>MOMOKO           | 11:00~11:30<br>VIRTUAL ELEVEN<br>究極HIIT      |
| 12:00 | 12:00~12:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス        | 12:00~12:30<br>VIRTUAL FIGHT DO<br>キックボクシング | 12:00~12:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 12:00~12:30<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 12:00~12:30<br>VIRTUAL OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ | 12:00~12:45<br>ダンスワーク<br>MOMOKO             | 12:00~12:30<br>VIRTUAL AERO<br>エアロビクス        |

【 袋井店レッスンスケジュール② 】

|       | Monday   | Tuesday                              | Wednesday                            | Thursday                            | Friday   | Saturday  | Sunday  |
|-------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--|---|---|
| 13:00 | 13:00~13:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング                              | 13:00~13:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 13:00~13:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ    | 13:00~13:30<br>UBOUND<br>トランポリン     | 13:00~13:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング  | 13:00~13:30<br>AERO<br>13:45~14:45<br>ベーシックヨガ<br>naoko      | 13:00~13:30<br>UBOUND<br>トランポリン   |
| 14:00 | 14:00~14:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT                                  | 14:00~14:30<br>UBOUND<br>トランポリン      | 14:00~14:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT      | 14:00~14:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ  | 14:00~14:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス   |   | 14:00~14:45<br>FIGHT DO<br>KEN  |
| 15:00 | 15:00~15:30<br>UBOUND<br>15:45~16:30<br>ヨガ&<br>メディテーション<br>naoko | 15:00~15:30<br>AERO<br>エアロビクス        | 15:00~15:30<br>HYPER C<br>コアHIIT     | 15:00~15:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング | 15:00~15:30<br>UBOUND<br>トランポリン  | 15:00~15:45<br>アロマヨガ<br>naoko                               | 15:00~15:45<br>UNGjump<br>KEN   |
| 16:00 |  | 16:00~16:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ    | 16:00~16:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 16:00~16:30<br>AERO<br>エアロビクス       | 16:00~16:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 16:00~16:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング                         | 16:00~16:45<br>K-FIGHTING<br>KEN  |
| 17:00 | 17:00~17:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス                             | 17:00~17:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 17:00~17:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT      | 17:00~17:30<br>HYPER C<br>コアHIIT    | 17:00~17:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT  | 17:00~17:30<br>AERO<br>エアロビクス                               | 17:00~17:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ                                       |
| 18:00 | 18:00~18:30<br>HYPER C<br>コアHIIT                                 | 18:00~18:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT      | 18:00~18:30<br>UBOUND<br>トランポリン      | 18:00~18:30<br>HYPER C<br>コアHIIT    | 18:00~18:30<br>AERO<br>18:45~19:25<br>身体ほぐしヨガ<br>SHINO<br>19:35~20:15<br>UNIVERSAL<br>YOGA EARTH<br>SHINO<br>20:30~21:00<br>初心者ボクササイズ<br>Meg | 18:00~18:45<br>FIGHT DO<br>KEN<br>19:00~19:45<br>X55<br>KEN | 18:00~18:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT<br>20:00~20:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>ベーシックヨガ<br>naoko                                  | 19:00~19:30<br>UBOUND<br>トランポリン      | 19:00~19:45<br>UNGjump<br>KEN        | 19:00~19:45<br>FIGHT DO<br>KEN      |  |   | 19:00~19:30<br>UBOUND<br>トランポリン   |
| 20:00 | 20:15~21:00<br>アロマヨガ<br>naoko                                    | 20:00~20:45<br>UBOUND<br>平田 学        | 20:00~20:45<br>FIGHT DO<br>KEN       | 20:00~20:45<br>X55<br>KEN           |  | 20:15~21:00<br>ダンスエクササイズ<br>Meg                             | 20:00~20:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス                                    |
| 21:00 | 休講   | 21:00~21:30<br>UBOUND<br>トランポリン      | 21:00~21:30<br>UBOUND<br>トランポリン      | 21:00~21:30<br>UBOUND<br>トランポリン     |  | 休講  | 21:00~21:30<br>UBOUND<br>トランポリン   |
| 22:00 | 22:00~22:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス                             | 22:00~22:30<br>AERO<br>エアロビクス        | 22:00~22:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング  | 22:00~22:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング | 22:00~22:30<br>ELEVEN<br>究極HIIT  | 22:00~22:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング                         | 22:00~22:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング                                     |
| 23:00 | 23:00~23:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ                               | 23:00~23:30<br>FIGHT DO<br>キックボクシング  | 23:00~23:30<br>MEGADANZ<br>ダンスフィットネス | 23:00~23:30<br>HYPER C<br>コアHIIT    | 23:00~23:30<br>OXIGENO<br>ピラティス/ヨガ   | 23:00~23:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ                           | 23:00~23:30<br>VIRTUAL YOGA<br>ヨガ                                       |

