

	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 AERO エアロピクス
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 UBOUND トランポリン	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 UBOUND トランポリン
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 HYPER C コアHIIT	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 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 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 AERO エアロピクス	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 ELEVEN 究極HIIT
8:00	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	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 HYPER C コアHIIT	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 FIGHT DO キックボクシング	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	10:00~11:00 有酸素運動&ストレッチ バランスボール Mana	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	10:45~11:45 代謝アップ hiro	10:45~11:45 フリージング トレーニング Keiko	11:00~11:00 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00~11:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	11:00~11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	11:15~11:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	11:00~11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
12:00	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロピクス

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~14:00 ヨガ kana	13:00~13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00~14:00 フリージング トレーニング Keiko	13:00~13:30 UBOUND トランポリン	13:00~13:30 ELEVEN 究極HIIT	13:00~13:30 AERO エアロビクス	13:00~13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:15~14:45 UBOUND トランポリン	14:00~14:30 UBOUND トランポリン	14:15~14:45 FIGHT DO キックボクシング	14:00~15:00 ヨガ kana	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 ELEVEN 究極HIIT
15:00	15:00~15:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	15:00~15:30 AERO エアロビクス	15:00~15:30 HYPER C コアHIIT	15:15~15:45 HYPER C コアHIIT	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	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 HYPER C コアHIIT	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 AERO エアロビクス	16:00~16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00~17:30 FIGHT DO キックボクシング	17:00~17:30 UBOUND トランポリン	17:00~17:30 UBOUND トランポリン	17:00~17:30 FIGHT DO キックボクシング	17:00~17:30 FIGHT DO キックボクシング	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00~19:00 燃焼系バランスボール エクササイズ Mana	18:00~19:00 バランスボール エクササイズ kiyomi	18:00~18:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	18:00~18:45 ZUMBA hiro	18:00~19:00 ヨガ kana	18:00~18:30 HYPER C コアHIIT	18:00~18:30 FIGHT DO キックボクシング
19:00	19:15~19:45 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:15~19:45 FIGHT DO キックボクシング	19:00~20:00 バランスボール エクササイズ kiyomi	19:10~20:00 バランスヨガ hinano	19:15~19:45 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~20:00 バランスボール エクササイズ kiyomi	19:00~19:50 リラックスヨガ hinano
20:00	20:00~20:30 ELEVEN 究極HIIT	20:00~20:30 HYPER C コアHIIT	20:15~20:45 FIGHT DO キックボクシング	20:15~20:45 AERO エアロビクス	20:00~20:30 HYPER C コアHIIT	20:15~20:45 FIGHT DO キックボクシング	20:00~20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	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 ELEVEN 究極HIIT	21:00~21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00~21:30 YOGA ヨガ	21:00~21:30 YOGA ヨガ
22:00	22:00~22:30 UBOUND トランポリン	22:00~22:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	22:00~22:30 AERO エアロビクス	22:00~22:30 YOGA ヨガ	22:00~22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00~22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00~22:30 UBOUND トランポリン
23:00	23:00~23:30 YOGA ヨガ	23:00~23:30 AERO エアロビクス	23:00~23:30 ELEVEN 究極HIIT	23:00~23:30 HYPER C コアHIIT	23:00~23:30 UBOUND トランポリン	23:00~23:30 AERO エアロビクス	23:00~23:30 FIGHT DO キックボクシング

