

	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 エアロビクス	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 エアロビクス
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 エアロビクス	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 エアロビクス	7:00-7:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	7:00-7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	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 エアロビクス	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 エアロビクス	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	10:00~11:00 ピラティス Miku
11:00	11:00~12:00 代謝アップ hiro	11:00-11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00-11:30 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	11:15-11:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:15-12:45 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
13:00	13:00~14:00 ヨガ kana	13:00-13:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	13:00-13:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	13:00-13:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	13:00-13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
14:00	14:15-14:45 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:00-14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	14:15-14:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	14:00~15:00 ヨガ kana	14:00-14:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	14:00-14:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
15:00	15:00-15:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	15:00-15:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	15:00-15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	15:15-15:45 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	15:00-15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00-15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	15:00-15:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00-16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	16:00-16:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	16:00-16:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	16:00-16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	16:00-16:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
17:00	17:00-17:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	17:00-17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	17:00-17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	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 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00~19:00 バランスボール エクササイズ kiyomi	18:00-18:30 VIRTUAL 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 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
19:00	19:00-19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:15-19:45 VIRTUAL 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 脂肪燃焼ヨガ hinano	19:15-19:45 VIRTUAL 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 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	20:00-20:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	20:15-20:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:15-20:45 VIRTUAL AERO エアロピクス	20:00-20:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	20:15-20:45 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:00-20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	21:00-21:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	21:00-21:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	21:00-21:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
22:00	22:00-22:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	22:00-22:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	22:00-22:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	22:00-22:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	22:00-22:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
23:00	23:00-23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	23:00-23:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	23:00-23:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	23:00-23:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	23:00-23:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	23:00-23:30 VIRTUAL AERO エアロピクス	23:00-23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング