

| | 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 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 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 YOGA ヨガ | 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 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 OXIGENO ピラティス/ヨガ | 6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ |
| 7:00 | 7:00~7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ | 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 OXIGENO ピラティス/ヨガ | 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 AERO エアロピクス |
| 8:00 | 8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT | 8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ | 8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT | 8:00~8:30 VIRTUAL AERO エアロピクス | 8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT | 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 OXIGENO ピラティス/ヨガ | 9:00~9:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス | 9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ | 9:00~9:30 VIRTUAL YOGA ヨガ | 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 | 10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング | 10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス |
| 11:00 | 10:45~11:45 Morning ヨガ MAIKO | 10:45~11:45 ピラティス 寺坂史織 | 10:45~11:30 体幹ボディ バランス ひろ | 11:00~12:00 Morning ヨガ MAIKO | 11:00~11:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT | 10:45~11:30 バランスボール ひろ | 11:00~11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT |
| 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 | 11:45~12:30 バランスボール ひろ | | 12:00~12:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ | 11:45~12:30 ファイティング シェイプ ひろ | 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 | 13:00~13:45 ZUMBA 馬場美咲季 | 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 FIGHT DO キックボクシング | 13:00~13:45 ZUMBA kana | 13:00~13:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン |
| 14:00 | 14:00~15:00 クラシックバレエ 寺坂史織 | 14:00~14:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 14:30~15:15 ZUMBA 岩佐康太郎 | 14:00~14:45 リジャム 馬場美咲季 | 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 FIGHT DO キックボクシング |
| 15:00 | 15:15~16:15 ピラティス 寺坂史織 | 15:00~15:30 VIRTUAL AERO エアロビクス | 15:30~16:15 格闘技エクササイズ 岩佐康太郎 | 15:00~15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング | 15:00~15:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 15:00~16:00 スタイルアップヨガ MAIKO | 15:00~15:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス |
| 16:00 | | 16:00~16:30 VIRTUAL YOGA ヨガ | | 16:00~16:30 VIRTUAL AERO エアロビクス | 16:00~16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ | | 16:00~16:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT |
| 17:00 | 17:00~17:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス | 17:00~17:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス | 17:00~17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT | 17:00~17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 17:00~17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT | 17:00~17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス | 17:00~17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ |
| 18:00 | 18:00~18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT | 18:00~18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT | 18:00~18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 18:00~18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ | 18:00~18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス | 18:00~18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ | 18:00~18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT |
| 19:00 | 19:00~19:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT | 19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 19:00~19:30 VIRTUAL AERO エアロビクス | 19:00~19:45 ZUMBA kana | 19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 19:00~19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス | 19:00~19:30 VIRTUAL YOGA ヨガ |
| 20:00 | 20:00~20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング | 20:00~21:00 護身術 OGA | 20:00~20:30 VIRTUAL YOGA ヨガ | 20:00~20:30 VIRTUAL YOGA ヨガ | 19:45~20:30 リラックスヨガ MAIKO | 20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 20:00~20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス |
| 21:00 | 21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 21:00~21:30 休講 | 21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン | 21:00~21:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス | 21:00~21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス | 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 FIGHT DO キックボクシング | 22:00~22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング | 22:00~22:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT | 22:00~22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング | 22:00~22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング |
| 23:00 | 23:00~23:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ | 23:00~23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング | 23:00~23:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス | 23:00~23:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT | 23:00~23:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ | 23:00~23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ | 23:00~23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ |

