

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00					W	W	9:00
9:30	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 9:00~9:45	<b>VIRTUAL X55</b> 9:00~9:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 9:00~9:30		デトックスヨガ 9:00~9:45 Nanako	癒しのヨガ 9:00~9:45 AYAKO	9:30
10:00			W		W	W	10:00
10:30	W <b>ファイトウ</b> 10:30~11:15 吉田 真希	W <b>体質改善ヨガ</b> 10:30~11:15 Rie	<b>アクティブヨガ</b> 10:15~11:00 Miya	W <b>シェイプヨガ</b> 10:30~11:15 HIROKO	代謝アップヨガ 10:00~10:45 keiko	ボディメイクヨガ 10:00~10:45 Kazu	10:30
11:00			W		W	W	11:00
11:30	W <b>ストリートダンス</b> 11:30~12:15 Mutsumi	W <b>代謝アップヨガ</b> 11:30~12:15 keiko	<b>ユーバウンド</b> 11:15~12:00 吉田 真希	W <b>ユーバウンド</b> 11:30~12:15 佳代	骨盤リセット 11:00~11:45 YU-KO	お腹引き締めヨガ 11:00~11:45 HIROKO	11:30
12:00							12:00
12:30			<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 12:15~13:00		<b>VIRTUAL POWER</b> 12:00~12:45	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 12:00~12:45	12:30
13:00	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 12:45~13:30	<b>VIRTUAL POWER</b> 12:45~13:30		<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 12:45~13:30		W <b>SALSATION®</b> 13:00~13:45 Aki	13:00
13:30			<b>VIRTUAL POWER</b> 13:15~14:00		<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 13:00~13:45		13:30
14:00	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 13:45~14:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 13:45~14:30		<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 13:45~14:30		W <b>デトックスヨガ</b> 14:15~15:00 MaRi	14:00
14:30			<b>VIRTUAL X55</b> 14:15~15:00		W <b>体質改善ヨガ</b> 14:30~15:15 YUKIE		14:30
15:00	<b>VIRTUAL POWER</b> 15:00~15:45	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 14:45~15:45		<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 14:45~15:45		W <b>アクティブヨガ</b> 15:15~16:00 Nanako	15:00
15:30			<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 15:15~16:00				15:30
16:00	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 16:00~16:45	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 16:00~16:45		<b>VIRTUAL POWER</b> 16:00~16:45	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 15:45~16:30		16:00
16:30			<b>VIRTUAL HYPER C</b> 16:15~16:45			<b>VIRTUAL POWER</b> 16:30~17:15	16:30
17:00	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 17:00~17:45	<b>VIRTUAL UBOUND</b> 17:00~17:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 17:00~17:45	<b>VIRTUAL HYPER C</b> 17:00~17:30	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 16:45~17:30		17:00
17:30						<b>VIRTUAL UBOUND</b> 17:30~18:15	17:30
18:00		<b>VIRTUAL POWER</b> 18:00~18:45			<b>VIRTUAL POWER</b> 17:45~18:30		18:00
18:30	W <b>癒しのヨガ</b> 18:30~19:15 AYAKO		W <b>姿勢改善ヨガ</b> 18:30~19:15 大関 洋丈	W <b>癒しのヨガ</b> 18:30~19:15 AYAKO		<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 18:30~19:15	18:30
19:00					<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 18:45~19:30		19:00
19:30	W <b>ボディメイクヨガ</b> 19:30~20:15 YUKO	W <b>コンディショニングピラティス</b> 19:30~20:15 Mutsumi	W <b>アクティブヨガ</b> 19:30~20:15 SAE	W <b>姿勢改善ヨガ</b> 19:30~20:15 AYAKO		<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 19:30~20:15	19:30
20:00					<b>VIRTUAL HYPER C</b> 19:45~20:15		20:00
20:30	W <b>ハイパービート</b> 20:30~21:15 AIMI	W <b>体質改善ヨガ</b> 20:30~21:15 CHIE	W <b>Beauty Life ヨガ</b> 20:30~21:15 AIMI	W <b>NEW</b> <b>リセットヨガ</b> 20:30~21:15 moco			20:30
21:00					<b>VIRTUAL UBOUND</b> 20:30~21:15	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 20:30~21:30	21:00
21:30							21:30

<b>ホットクラス</b>	最適なホット環境 (温度38℃・湿度65%)	<b>常温クラス</b>	
<b>ウォームクラス</b>	短時間のホット稼働クラス	<b>バーチャル (映像レッスン)</b>	
<b>アクティブ</b>	アクティブなレッスン	<b>W</b>	WEB予約が必要なクラス
		<b>□</b>	前月より変更クラス

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00					W	W	9:00
9:30	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 9:00~9:45	<b>VIRTUAL X55</b> 9:00~9:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 9:00~9:30		デトックスヨガ 9:00~9:45 Nanako	癒しのヨガ 9:00~9:45 AYAKO	9:30
10:00			W		W	W	10:00
10:30	W <b>ファイトウ</b> 10:30~11:15 吉田 真希	W <b>体質改善ヨガ</b> 10:30~11:15 Rie	<b>アクティブヨガ</b> 10:15~11:00 Miya	W <b>シェイプヨガ</b> 10:30~11:15 HIROKO	代謝アップヨガ 10:00~10:45 keiko	ボディメイクヨガ 10:00~10:45 Kazu	10:30
11:00			W		W	W	11:00
11:30	W <b>ストリートダンス</b> 11:30~12:15 Mutsumi	W <b>代謝アップヨガ</b> 11:30~12:15 keiko	<b>ユーバウンド</b> 11:15~12:00 吉田 真希	W <b>ユーバウンド</b> 11:30~12:15 佳代	骨盤リセット 11:00~11:45 YU-KO	お腹引き締めヨガ 11:00~11:45 HIROKO	11:30
12:00							12:00
12:30			<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 12:15~13:00		<b>VIRTUAL POWER</b> 12:00~12:45	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 12:00~12:45	12:30
13:00	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 12:45~13:30	<b>VIRTUAL POWER</b> 12:45~13:30		<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 12:45~13:30		W <b>SALSATION®</b> 13:00~13:45 Aki	13:00
13:30			<b>VIRTUAL POWER</b> 13:15~14:00		<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 13:00~13:45		13:30
14:00	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 13:45~14:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 13:45~14:30		<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 13:45~14:30		W <b>デトックスヨガ</b> 14:15~15:00 MaRi	14:00
14:30			<b>VIRTUAL X55</b> 14:15~15:00		W <b>体質改善ヨガ</b> 14:30~15:15 YUKIE		14:30
15:00	<b>VIRTUAL POWER</b> 15:00~15:45	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 14:45~15:45		<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 14:45~15:45		W <b>アクティブヨガ</b> 15:15~16:00 Nanako	15:00
15:30			<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 15:15~16:00				15:30
16:00	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 16:00~16:45	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 16:00~16:45		<b>VIRTUAL POWER</b> 16:00~16:45	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 15:45~16:30		16:00
16:30			<b>VIRTUAL HYPER C</b> 16:15~16:45			<b>VIRTUAL POWER</b> 16:30~17:15	16:30
17:00	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 17:00~17:45	<b>VIRTUAL UBOUND</b> 17:00~17:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 17:00~17:45	<b>VIRTUAL HYPER C</b> 17:00~17:30	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 16:45~17:30		17:00
17:30						<b>VIRTUAL UBOUND</b> 17:30~18:15	17:30
18:00		<b>VIRTUAL POWER</b> 18:00~18:45			<b>VIRTUAL POWER</b> 17:45~18:30		18:00
18:30	W <b>癒しのヨガ</b> 18:30~19:15 AYAKO		W <b>姿勢改善ヨガ</b> 18:30~19:15 大関 洋丈	W <b>癒しのヨガ</b> 18:30~19:15 AYAKO		<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 18:30~19:15	18:30
19:00					<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 18:45~19:30		19:00
19:30	W <b>ボディメイクヨガ</b> 19:30~20:15 YUKO	W <b>コンディショニングピラティス</b> 19:30~20:15 Mutsumi	W <b>アクティブヨガ</b> 19:30~20:15 SAE	W <b>姿勢改善ヨガ</b> 19:30~20:15 AYAKO		<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 19:30~20:15	19:30
20:00					<b>VIRTUAL HYPER C</b> 19:45~20:15		20:00
20:30	W <b>ハイパービート</b> 20:30~21:15 AIMI	W <b>体質改善ヨガ</b> 20:30~21:15 CHIE	W <b>Beauty Life ヨガ</b> 20:30~21:15 AIMI	W <b>リセットヨガ</b> 20:30~21:15 moco			20:30
21:00					<b>VIRTUAL UBOUND</b> 20:30~21:15	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 20:30~21:30	21:00
21:30							21:30

<b>ホットクラス</b>	最適なホット環境 (温度38℃・湿度65%)	<b>常温クラス</b>
<b>ウォームクラス</b>	短時間のホット稼働クラス	<b>バーチャル (映像レッスン)</b>
<b>アクティブ</b>	アクティブなレッスン	<b>W</b> WEB予約が必要なクラス <b>□</b> 前月より変更クラス

	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
21:30						21:30
22:00	<b>VIRTUAL POWER</b> 21:45~22:30	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 21:45~22:30	<b>VIRTUAL X55</b> 21:45~22:30	<b>VIRTUAL POWER</b> 21:30~22:15	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 21:45~22:30	22:00
22:30						22:30
23:00	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 22:45~23:30	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 22:45~23:45	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 22:45~23:30	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 22:30~23:30	<b>VIRTUAL UBOUND</b> 22:45~23:30	23:00
23:30						23:30
0:00	火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日	0:00
0:30	<b>VIRTUAL X55</b> 0:00~0:45	<b>VIRTUAL UBOUND</b> 0:00~0:45	<b>VIRTUAL POWER</b> 0:00~0:45	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 0:00~0:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 0:00~0:45	0:30
1:00						1:00
1:30	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 1:00~1:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 1:00~1:45	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 1:00~1:45	<b>VIRTUAL POWER</b> 1:00~1:45	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 1:00~1:45	1:30
2:00						2:00
2:30	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 2:00~2:45	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 2:00~2:45	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 2:00~2:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 2:00~2:45	<b>VIRTUAL X55</b> 2:00~2:45	2:30
3:00						3:00
3:30	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 3:00~3:45	<b>VIRTUAL POWER</b> 3:00~3:45	<b>VIRTUAL UBOUND</b> 3:00~3:45	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 3:00~3:45	<b>VIRTUAL POWER</b> 3:00~3:45	3:30
4:00						4:00
4:30	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 4:00~4:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 4:00~4:45	<b>VIRTUAL X55</b> 4:00~4:45	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 4:00~4:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 4:00~4:45	4:30
5:00						5:00
5:30	<b>VIRTUAL X55</b> 5:00~5:45	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 5:00~5:45	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 5:00~5:30	<b>VIRTUAL POWER</b> 5:00~5:30	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 5:00~5:45	5:30
6:00			<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 5:45~6:15	<b>VIRTUAL X55</b> 5:45~6:15		6:00
6:30	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 6:00~6:45	<b>VIRTUAL POWER</b> 6:00~6:45			<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 6:00~6:45	6:30
7:00			<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 6:30~7:15	<b>VIRTUAL UBOUND</b> 6:30~7:15		7:00
7:30	<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 7:00~7:45	<b>VIRTUAL UBOUND</b> 7:00~7:45			<b>VIRTUAL X55</b> 7:00~7:45	7:30
8:00			<b>VIRTUAL POWER</b> 7:30~8:15	<b>VIRTUAL MEGADANZ</b> 7:30~8:15		8:00
8:30	<b>VIRTUAL OXIGENO</b> 8:00~8:45	<b>VIRTUAL X55</b> 8:00~8:45			<b>VIRTUAL FIGHT DO</b> 8:00~8:45	8:30