


















































	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	定員30名(ホットヨガ)	定員30名(ホットヨガ)	定員30名(ホットヨガ)	定員30名(ホットヨガ)	定員30名(ホットヨガ)	定員30名(ホットヨガ)	
9:00					W ホットモーニングリフレッシュヨガ 9:00~9:45 keiko	W ホットヒーリングヨガ 9:00~9:45 MARI	9:00
9:30	VIRTUAL OXIGENO 9:00~9:45	VIRTUAL UBOUND 9:00~9:45	VIRTUAL FIGHT DO 9:00~9:45				9:30
10:00			W 女性専用		男性も参加可能!	男性も参加可能!	10:00
10:30	W 女性専用 ホットリフレッシュヨガ 10:30~11:30 RIE	W 女性専用 ホットヘルシーボディヨガ 10:30~11:30 Rie	W 女性専用 ホットリフレッシュヨガ 10:15~11:15 Miya	W 女性専用 ホットリフレッシュヨガ 10:30~11:30 HIROKO	W 女性専用 ホットボディバランスヨガ 10:15~11:15 keiko	W 女性専用 ホット代謝アップヨガ 10:15~11:15 YABUKI	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00	VIRTUAL FIGHT DO 11:45~12:30	VIRTUAL MEGADANZ 11:45~12:30	VIRTUAL UBOUND 11:45~12:30	VIRTUAL POWER 11:45~12:30	W ホットリフレッシュヨガ 11:45~12:30 keiko	VIRTUAL FIGHT DO 11:45~12:30	12:00
12:30							12:30
13:00	HOT VIRTUAL OXIGENO 12:45~13:30	VIRTUAL POWER 12:45~13:30	HOT VIRTUAL OXIGENO 12:45~13:30	VIRTUAL MEGADANZ 12:45~13:30		男性も参加可能!	13:00
13:30					VIRTUAL FIGHT DO 13:00~13:45	W ホットヨガベーシック 13:30~14:30 MARI	13:30
14:00	VIRTUAL MEGADANZ 13:45~14:30	VIRTUAL FIGHT DO 13:45~14:30	VIRTUAL X55 13:45~14:30	HOT VIRTUAL OXIGENO 13:45~14:45			14:00
14:30					W WARM骨盤リセット 14:30~15:30 YU-KO	男性も参加可能!	14:30
15:00	VIRTUAL X55 14:45~15:30	HOT VIRTUAL OXIGENO 14:45~15:30	VIRTUAL POWER 14:45~15:30	VIRTUAL X55 15:00~15:45		W 女性専用 ホットアクティブヨガ 15:30~16:30 Nanako	15:00
15:30					男性も参加可能!		15:30
16:00	VIRTUAL POWER 15:45~16:30	VIRTUAL X55 15:45~16:30	VIRTUAL YOGA 15:45~16:15	VIRTUAL POWER 16:00~16:45			16:00
16:30					W 女性専用 ホットボディメイクヨガ 16:30~17:30 maeda		16:30
17:00	VIRTUAL FIGHT DO 16:45~17:30	VIRTUAL UBOUND 16:45~17:30	VIRTUAL MEGADANZ 16:30~17:15	VIRTUAL FIGHT DO 17:00~17:45		VIRTUAL FIGHT DO 17:00~17:45	17:00
17:30							17:30
18:00	HOT VIRTUAL OXIGENO 17:45~18:30	VIRTUAL MEGADANZ 17:45~18:30	W 女性専用 癒しのホットヨガ 18:00~19:00 marumi	HOT VIRTUAL YOGA 18:00~18:30	VIRTUAL POWER 18:00~18:45	VIRTUAL UBOUND 18:00~18:45	18:00
18:30							18:30
19:00	W 女性専用 ホットシェイプヨガ 19:00~20:00 TOMOKO	W 女性専用 WARMピラティス 19:00~20:00 Mutumi	W 女性専用 ホットアクティブヨガ 19:20~20:20 marumi	W 女性専用 ホットお腹引き締めヨガ 19:00~20:00 AYAKO	VIRTUAL UBOUND 19:00~19:45	VIRTUAL X55 19:00~19:45	19:00
19:30							19:30
20:00		男性も参加可能!					20:00
20:30	W 女性専用 ホットリラク্সヨガ 20:30~21:30 AYAKO	W 女性専用 ホットデトックス&スリムヨガ 20:30~21:30 maeda	W 女性専用 ホットリラク্সヨガ 20:40~21:25 marumi	W 女性専用 ホットリラク্সヨガ 20:30~21:30 AYAKO	VIRTUAL HYPER C 20:00~20:30	VIRTUAL FIGHT DO 20:00~20:45	20:30
21:00					VIRTUAL X55 20:45~21:30	VIRTUAL OXIGENO 21:00~21:45	21:00
21:30							21:30
22:00			男性も参加可能!				22:00

	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
21:30						21:30
22:00						22:00
22:30	 22 : 00~22 : 45	 22 : 00~22 : 45	 22 : 00~22 : 45	 22 : 00~22 : 45	 22 : 00~22 : 45	22:30
23:00						23:00
23:30	 23 : 00~23 : 45	 23 : 00~23 : 45	 23 : 00~23 : 45	 23 : 00~23 : 45	 23 : 00~23 : 45	23:30
0:00						0:00
	火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
0:00						0:00
0:30	 0 : 00~0 : 45	 0 : 00~0 : 45	 0 : 00~0 : 45	 0 : 00~0 : 45	 0 : 00~0 : 45	0:30
1:00						1:00
1:30	 1 : 00~1 : 45	 1 : 00~1 : 45	 1 : 00~1 : 45	 1 : 00~1 : 45	 1 : 00~1 : 45	1:30
2:00						2:00
2:30	 2 : 00~2 : 45	 2 : 00~2 : 45	 2 : 00~2 : 45	 2 : 00~2 : 45	 2 : 00~2 : 45	2:30
3:00						3:00
3:30	 3 : 00~3 : 45	 3 : 00~3 : 45	 3 : 00~3 : 45	 3 : 00~3 : 45	 3 : 00~3 : 45	3:30
4:00						4:00
4:30	 4 : 00~4 : 45	 4 : 00~4 : 45	 4 : 00~4 : 45	 4 : 00~4 : 45	 4 : 00~4 : 45	4:30
5:00						5:00
5:30	 5 : 00~5 : 45	 5 : 00~5 : 45	 5 : 00~5 : 30	 5 : 00~5 : 30	 5 : 00~5 : 45	5:30
6:00						6:00
6:30	 6 : 00~6 : 45	 6 : 00~6 : 45	 5 : 45~6 : 15	 5 : 45~6 : 15	 6 : 00~6 : 45	6:30
7:00						7:00
7:30	 7 : 00~7 : 45	 7 : 00~7 : 45	 6 : 30~7 : 15	 6 : 30~7 : 15	 7 : 00~7 : 45	7:30
8:00						8:00
8:30	 8 : 00~8 : 45	 8 : 00~8 : 45	 7 : 30~8 : 15	 7 : 30~8 : 15	 8 : 00~8 : 45	8:30