

	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
21:30						21:30
22:00	 21 : 35~22 : 20	 21 : 45~22 : 30			 21 : 55~22 : 40	22:00
22:30			 22 : 20~22 : 50	 22 : 00~22 : 45		22:30
23:00	 22 : 40~23 : 40	 22 : 45~23 : 45	 23 : 05~23 : 50	 23 : 00~23 : 45	 22 : 55~23 : 40	23:00
23:30						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 : 45	 0 : 00~0 : 45	 0 : 00~0 : 45	 0 : 00~0 : 45	 0 : 00~0 : 45	0:00
0:30						0:30
1:00	 1 : 00~1 : 45	 1 : 00~1 : 45	 1 : 00~1 : 45	 1 : 00~1 : 45	 1 : 00~1 : 45	1:00
1:30						1:30
2:00	 2 : 00~2 : 45	 2 : 00~2 : 45	 2 : 00~2 : 45	 2 : 00~2 : 45	 2 : 00~2 : 45	2:00
2:30						2:30
3:00	 3 : 00~3 : 45	 3 : 00~3 : 45	 3 : 00~3 : 45	 3 : 00~3 : 45	 3 : 00~3 : 45	3:00
3:30						3:30
4:00	 4 : 00~4 : 45	 4 : 00~4 : 45	 4 : 00~4 : 45	 4 : 00~4 : 45	 4 : 00~4 : 45	4:00
4:30						4:30
5:00	 5 : 00~5 : 45	 5 : 00~5 : 45	 5 : 00~5 : 45	 5 : 00~5 : 45	 5 : 00~5 : 45	5:00
5:30						5:30
6:00	 6 : 00~6 : 45	 6 : 00~6 : 45	 6 : 00~6 : 45	 6 : 00~6 : 45	 6 : 00~6 : 45	6:00
6:30						6:30
7:00	 7 : 00~7 : 45	 7 : 00~7 : 45	 7 : 00~7 : 45	 7 : 00~7 : 45	 7 : 00~7 : 45	7:00
7:30						7:30
8:00	 8 : 00~8 : 45	 8 : 00~8 : 45	 8 : 00~8 : 45	 8 : 00~8 : 45	 8 : 00~8 : 45	8:00
8:30						8:30
9:00	 9 : 00~9 : 45	 9 : 00~9 : 30	 9 : 00~9 : 30	 9 : 00~9 : 30	 9 : 00~9 : 45	9:00
9:30						9:30
9:30						10:00

	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)	
10:30			W 女性専用 ホットリフレッシュヨガ	W 女性専用 ホットリフレッシュヨガ	W 女性専用 ホットボディバランスヨガ	W 女性専用 ホット代謝アップヨガ	10:30
11:00	W 女性専用 ホット美脚美尻ヨガ	HOT VIRTUAL OXIGENO 10:30~11:30	10:15~11:15 Miya	10:30~11:30 HIROKO	10:15~11:15 keiko	10:20~11:20 YABUKI	11:00
11:30	11:00~12:00 RIE						11:30
12:00		VIRTUAL MEGADANZ 11:45~12:30	VIRTUAL UBOUND 11:35~12:05	VIRTUAL FIGHT DO 11:50~12:20	VIRTUAL FIGHT DO 11:35~12:20	W 女性専用 ホットビューティボディヨガ	12:00
12:30	VIRTUAL FIGHT DO 12:20~12:50		VIRTUAL OXIGENO 12:20~13:05			11:45~12:45 Rie	12:30
13:00		VIRTUAL POWER 12:45~13:30		VIRTUAL MEGADANZ 12:40~13:25	VIRTUAL UBOUND 12:35~13:20		13:00
13:30	VIRTUAL OXIGENO 13:05~13:50					VIRTUAL POWER 13:05~13:50	13:30
14:00		VIRTUAL FIGHT DO 13:45~14:30	VIRTUAL FIGHT DO 13:30~14:15	HOT VIRTUAL OXIGENO 13:45~14:30	VIRTUAL OXIGENO 13:35~14:35		14:00
14:30	VIRTUAL MEGADANZ 14:05~14:50					VIRTUAL MEGADANZ 14:05~14:50	14:30
15:00		HOT VIRTUAL OXIGENO 14:45~15:30	VIRTUAL POWER 14:30~15:15	VIRTUAL X55 14:45~15:30	W 女性専用 骨盤リセット	W 女性専用 ホットリラクソヨガ	15:00
15:30	VIRTUAL POWER 15:05~15:50				15:00~16:00 YU-KO	15:15~16:15 Nanako	15:30
16:00		VIRTUAL X55 15:45~16:30	VIRTUAL YOGA 15:30~16:00	VIRTUAL POWER 15:45~16:30			16:00
16:30	VIRTUAL OXIGENO 16:05~16:50		VIRTUAL MEGADANZ 16:15~17:00		W 女性専用 ホット体幹強化& ダイエットヨガ	W 女性専用 スリムアップヨガ	16:30
17:00		VIRTUAL UBOUND 16:45~17:30		VIRTUAL FIGHT DO 16:45~17:30	16:30~17:30 maeda	16:35~17:35 Nanako	17:00
17:30	VIRTUAL FIGHT DO 17:05~17:50		HOT VIRTUAL OXIGENO 17:15~18:00				17:30
18:00		VIRTUAL MEGADANZ 17:40~18:40		VIRTUAL YOGA 17:45~18:15	VIRTUAL UBOUND 17:50~18:20	VIRTUAL UBOUND 18:00~18:45	18:00
18:30	VIRTUAL YOGA 18:05~18:35		W 女性専用 癒しのホットヨガ	W 女性専用 ホットお腹引き締めヨガ			18:30
19:00	W 女性専用 ホットシェイプヨガ	W 女性専用 ピラティス	18:30~19:30 marumi	18:45~19:45 AYAKO	VIRTUAL FIGHT DO 18:35~19:20	VIRTUAL X55 19:00~19:45	19:00
19:30	19:00~20:00 TOMOKO	19:00~20:00 Mutumi					19:30
20:00			W 女性専用 ホットアクティブヨガ	W 女性専用 ホットリラクソヨガ	VIRTUAL HYPER C 19:35~20:05		20:00
20:30	W 女性専用 ホットリラクソヨガ	W 女性専用 ホットデトックスヨガ	20:00~21:00 marumi	20:05~21:05 AYAKO	VIRTUAL MEGADANZ 20:20~21:05	VIRTUAL FIGHT DO 20:00~20:45	20:30
21:00	20:20~21:20 AYAKO	20:30~21:30 maeda					21:00
21:30					VIRTUAL X55 21:20~22:05	VIRTUAL OXIGENO 21:00~21:45	21:30
22:00			VIRTUAL FIGHT DO 21:30~22:15	VIRTUAL UBOUND 21:25~22:10			22:00

	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
21:30						21:30
22:00	FIGHT DO 21:40~22:25	X55 22:00~22:30			POWER 21:55~22:40	22:00
22:30			HYPER C 22:20~22:50	YOGA 22:20~22:50		22:30
23:00	POWER 22:40~23:40	OXIGENO 22:45~23:45			MEGADANZ 22:55~23:40	23:00
23:30			X55 23:05~23:50	FIGHT DO 23:05~23:50		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	X55 0:00~0:45	UBOUND 0:00~0:45	POWER 0:00~0:45	OXIGENO 0:00~0:45	FIGHT DO 0:00~0:45	0:30
1:00						1:00
1:30	MEGADANZ 1:00~1:45	FIGHT DO 1:00~1:45	MEGADANZ 1:00~1:45	POWER 1:00~1:45	OXIGENO 1:00~1:45	1:30
2:00						2:00
2:30	OXIGENO 2:00~2:45	MEGADANZ 2:00~2:45	OXIGENO 2:00~2:45	FIGHT DO 2:00~2:45	X55 2:00~2:45	2:30
3:00						3:00
3:30	FIGHT DO 3:00~3:45	POWER 3:00~3:45	UBOUND 3:00~3:45	OXIGENO 3:00~3:45	POWER 3:00~3:45	3:30
4:00						4:00
4:30	OXIGENO 4:00~4:45	FIGHT DO 4:00~4:45	X55 4:00~4:45	MEGADANZ 4:00~4:45	FIGHT DO 4:00~4:45	4:30
5:00						5:00
5:30	X55 5:00~5:45	OXIGENO 5:00~5:45	FIGHT DO 5:00~5:45	POWER 5:00~5:45	MEGADANZ 5:00~5:45	5:30
6:00						6:00
6:30	MEGADANZ 6:00~6:45	POWER 6:00~6:45	OXIGENO 6:00~6:45	X55 6:00~6:45	OXIGENO 6:00~6:45	6:30
7:00						7:00
7:30	FIGHT DO 7:00~7:45	UBOUND 7:00~7:45	MEGADANZ 7:00~7:45	FIGHT DO 7:00~7:45	X55 7:00~7:45	7:30
8:00						8:00
8:30	OXIGENO 8:00~8:45	X55 8:00~8:45	OXIGENO 8:00~8:45	UBOUND 8:00~8:45	FIGHT DO 8:00~8:45	8:30
9:00						9:00
9:30	UBOUND 9:00~9:45	FIGHT DO 9:00~9:30	POWER 9:00~9:30	MEGADANZ 9:00~9:30	OXIGENO 9:00~9:45	9:30
9:30						10:00