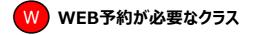
2023年12月

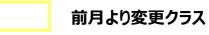
	Mac III Later	0)) / _ / / /	/\/ <u></u> _	202	JT12/	
	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00					W	W	9:00
3.00	VIRTUAL	X55	S VIRTUAL FIGHT DO		デトックスヨガ	癒しのヨガ	
9:30	OXIGENO 9:00~9:45	9:00~9:45	9:00~9:30	_	9 : 00~9 : 45 Nanako	9 : 00~9 : 45 AYAKO	9:30
	9.00~9.43	9.00-9.43			W	W	
10:00			W		代謝アップヨガ	ボディメイクヨガ	10:00
10:30	W	W	アクティブヨガ	W	10:00~10:45	10:00~10:45	10:30
10.30	ファイドウ	体質改善ヨガ	10:15~11:00	シェイプヨガ	keiko	Kazu	10.30
11:00	10:30~11:15	10:30~11:15 	Miya	10:30~11:15	W Table 1	W	11:00
j		Rie	W ユーバウンド	HIROKO	骨盤リセット 11:00~11:45	お腹引き締めヨガ 11:00~11:45	
11:30	ストリートダンス	代謝アップヨガ	11:15~12:00	ユーバウンド	YU-КО	HIROKO	11:30
12.00	11:30~12:15	11:30~12:15	吉田 真希	11:30~12:15			12:00
12:00	Mutsumi	keiko		佳代	VIRTUAL	SVIRTUAL	12:00
12:30			VIRTUAL		POWER	MEGADANZ	12:30
	63	E 3	MEGADANZ 12:15~13:00	87	12:00~12:45	12:00~12:45	
13:00	SOVIRTUAL FIGHT DO	POWER	12.13.13.00	S VIRTUAL MEGADANZ	SOVIRTUAL	SALSATION®	13:00
45.50	12:45~13:30	12:45~13:30	SOVIRTUAL	12:45~13:30	FIGHT DO	13:00~13:45	45.50
13:30			POWER		13:00~13:45	Aki	13:30
14:00	5-3	SOVIRTUAL	13:15~14:00	VIRTUAL			14:00
1 1100	S VIRTUAL OXIGENO	FIGHT DO	53	FIGHT DO		W	11100
14:30	13 : 45~14 : 45	13:45~14:30	X55	13:45~14:30	体質改善∃ガ	デトックスヨガ	14:30
			14:15~15:00		14:30~15:15	14 : 15∼15 : 00 MaRi	
15:00	VIRTUAL	SOVIRTUAL		SVIRTUAL	YUKIE	W	15:00
15:30	POWER	OXIGENO	SOVIRTUAL	OXIGENO		アクティブヨガ	15:30
15.50	15:00~15:45	14 : 45~15 : 45	OXIGENO	14 : 45~15 : 45		15:15~16:00	15.30
16:00	_	_	15:15~16:00		S VIRTUAL	Nanako	16:00
	SOVIRTUAL MEGADANZ	SOVIRTUAL MEGADANZ	SVIRTUAL	S VIRTUAL POWER	MEGADANZ 15:45~16:30		
16:30	16:00~16:45	16:00~16:45	HYPER C 16: 15~16: 45	16:00~16:45	13.43 10.30	E 3	16:30
17.00			10.13 10.13		SVIRTUAL	POWER	17.00
17:00	SOVIRTUAL	SOVIRTUAL	SOVIRTUAL	S VIRTUAL HYPER C	FIGHT DO	16:30~17:15	17:00
17:30	FIGHT DO	UBOUND	FIGHT DO	17:00~17:30	16:45~17:30		17:30
-	17:00~17:45	17:00~17:45	17:00~17:45	-		S VIRTUAL UBOUND	
18:00		SVIRTUAL			POWER	17:30~18:15	18:00
	W	POWER	W	W	17 : 45~18 : 30		-
18:30	癒しのヨガ	18 : 00~18 : 45	姿勢改善ヨガ	癒しのヨガ		VIRTUAL	18:30
19:00	18:30~19:15		18:30~19:15	18:30~19:15	SVIRTUAL	MEGADANZ	19:00
23100	АУАКО		大関 洋丈	АУАКО	OXIGENO	18:30~19:15	
19:30	ボディメイクヨガ	W コンディショニングピラティス	アクティブヨガ	、W 姿勢改善ヨガ	18:45~19:30	57	19:30
	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	SOVIRTUAL	S VIRTUAL FIGHT DO	
20:00	уико	Mutsumi	SAE	АУАКО	HYPER C 19 : 45~20 : 15	19:30~20:15	20:00
20:30	W	W	W	W NEW			20:30
20.30	ハイパービート	体質改善∃ガ	Beauty Life ヨガ	リセットヨガ	SOVIRTUAL	57	20.30
21:00	20:30~21:15 AIMI	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	UBOUND	OXIGENO	21:00
	ATMI	CHIE	AIMI	moco	20:30~21:15	20:30~21:30	
21:30		<u> </u>	<u> </u>		1		⊿21:30
	ホットクラス	最適なホット環境(温	度38℃・湿度65%)		常温クラス		

ボットクラス 最適なボット環境 (温度38℃・湿度65%)
ウォームクラス 短時間のホット稼働クラス
アクティブ アクティブなレッスン

常温クラス

バーチャル(映像レッスン)





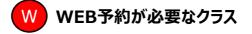
2024年1月

_	3/		/ / _ // =	71 17		<u> </u>	
	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00					W	W	9:00
	SVIRTUAL OXIGENO	X55	FIGHT DO		デトックスヨガ 9:00~9:45	癒しのヨガ 9:00~9:45	
9:30	9 : 00~9 : 45	9:00~9:45	9:00~9:30		9 : 00∼9 : 45 Nanako	9:00~9:45 AYAKO	9:30
10.00					W	w	10.00
10:00	_		w		代謝アップヨガ	ボディメイクヨガ	10:00
10:30	W	W	アクティブヨガ	W	10:00~10:45	10:00~10:45	10:30
	ファイドウ 10 : 30∼11 : 15	体質改善∃ガ 10:30~11:15	10 : 15∼11 : 00 Miya	シェイプヨガ 10 : 30∼11 : 15	keiko W	Kazu W	
11:00	吉田 真希	Rie	W	HIROKO	骨盤リセット	お腹引き締めヨガ	11:00
11:30	W	W	ユーバウンド	W	11:00~11:45	11:00~11:45	11:30
11.50	ストリートダンス	代謝アップヨガ	11:15~12:00 吉田 真希	ユーバウンド	үи-ко	HIROKO	11.50
12:00	11 : 30~12 : 15 Mutsumi	11 : 30∼12 : 15 keiko	口田 吳帝	11:30~12:15 佳代	57	63	12:00
		Keiko	SVIRTUAL		POWER	S VIRTUAL MEGADANZ	
12:30			MEGADANZ		12:00~12:45	12:00~12:45	12:30
13:00	S VIRTUAL	VIRTUAL	12:15~13:00	SVIRTUAL		W	13:00
	FIGHT DO	POWER 12:45~13:30	53	MEGADANZ	S VIRTUAL FIGHT DO	SALSATION® 13 : 00~13 : 45	
13:30	12:45~13:30	12:45~13:30	S VIRTUAL POWER	12:45~13:30	13:00~13:45	13:00~13:45 Aki	13:30
	_	SOVIRTUAL	13:15~14:00	SVIRTUAL	20.000 20.00		
14:00	OXIGENO	FIGHT DO		FIGHT DO		W	14:00
14:30		13:45~14:30	S⊃VIRTUAL X55	13:45~14:30	W	デトックスヨガ	14:30
	13 : 45~14 : 45		14: 15~15: 00		体質改善3ガ	14:15~15:00	
15:00	SVIRTUAL	SVIRTUAL	14:15~15:00	SOVIRTUAL	14:30~15:15 YUKIE	MaRi	15:00
4 = 00	POWER	OXIGENO	SVIRTUAL	OXIGENO		アクティブヨガ	4 = 00
15:30	15:00~15:45	14 : 45~15 : 45	OXIGENO	14:45~15:45		15:15~16:00	15:30
16:00			15:15~16:00		VIRTUAL	Nanako	16:00
	SOVIRTUAL MEGADANZ	SOVIRTUAL MEGADANZ	SVIRTUAL	POWER	MEGADANZ 15:45~16:30		
16:30	16:00~16:45	16:00~16:45	HYPER C 16: 15~16: 45	16:00~16:45	13.45*10.50	53	16:30
17.00			10.15 10.45		SVIRTUAL	POWER	17.00
17:00	SOVIRTUAL	SOVIRTUAL	SOVIRTUAL	SOVIRTUAL HYPER C	FIGHT DO	16:30~17:15	17:00
17:30	FIGHT DO	UBOUND	FIGHT DO	17:00~17:30	16:45~17:30		17:30
	17:00~17:45	17:00~17:45	17:00~17:45			S VIRTUAL UBOUND	
18:00		SOVIRTUAL			POWER	17:30~18:15	18:00
18:30	W	POWER	W	W	17 : 45~18 : 30		18:30
16.50	癒しのヨガ	18:00~18:45	姿勢改善ヨガ	癒しのヨガ		VIRTUAL	16.30
19:00	18:30~19:15		18:30~19:15	18:30~19:15	S VIRTUAL OVII CENTO	MEGADANZ 18:30~19:15	19:00
	AYAKO	W	大関 洋丈	AYAKO W	0X(GENO) 18 : 45~19 : 30	18:30~19:15	1
19:30	ボディメイクヨガ	コンディショニングピラティス	アクティブヨガ	姿勢改善ヨガ		SINTUAL	19:30
20:00	19:30~20:15	19 : 30~20 : 15	19:30~20:15	19:30~20:15	S VIRTUAL HYPER C	FIGHT DO	20:00
20:00	YUKO	Mutsumi	SAE	АУАКО	19 : 45~20 : 15	19:30~20:15	20.00
20:30	W	W A F T T T T T T T T T T T T T T T T T T	W Passitu Life 7#	W Utwk 7#	6-		20:30
	ハイパービート 20 : 30∼21 : 15	体質改善∃ガ 20:30~21:15	Beauty Life ヨガ 20:30~21:15	リセットヨガ 20:30∼21:15	S VIRTUAL UBOUND	SVIRTUAL	
21:00	AIMI	CHIE	AIMI	moco	20:30~21:15	OXIGENO	21:00
21:30						20:30~21:30	21:30
[ホットクラフ	見流がまいし 理性 ハミ	床20% 海床25%		世紀カニフ		- -
	ホットクラス	最適なホット環境(温	1支30 し・派及65%)		常温クラス		

ホットクラス 最適なホット環境 (温度38℃・湿度65%)
ウォームクラス 短時間のホット稼働クラス
アクティブ アクティブなレッスン

常温クラス

バーチャル(映像レッスン)





21:30	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	21:30
22:00	SOVIRTUAL POWER	S VIRTUAL FIGHT DO	SOVIRTUAL X55	POWER 21: 30~22: 15	S VIRTUAL MEGADANZ	22:00
22:30	21 : 45~22 : 30	21 : 45~22 : 30	21 : 45~22 : 30		21 : 45~22 : 30	22:30
23:00	S VIRTUAL FIGHT DO 22: 45~23: 30	S VIRTUAL OXIGENO	***VIRTUAL MEGADANZ 22 : 45~23 : 30	FIGHT DO 22: 30~23: 30	S VIRTUAL UBOUND 22: 45~23: 30	23:00
23:30	22143 23130	22 : 45~23 : 45	22143 23130		22 1 43 723 1 30	23:30
0:00	火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日	0:00
0:30	X55 0:00~0:45	S VIRTUAL 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	53	_	67	67	5-	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			-		SOVIRTUAL	2:00
2:30	OXIGENO 2:00~2:45	**************************************	OXIGENO 2:00~2:45	FIGHT DO 2:00~2:45	X55 2:00~2:45	2:30
3:00	5	SVIRTUAL	SOVIRTUAL	S VIRTUAL	SOVIRTUAL	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	67		SVIRTUAL	63	_	4:00
4:30	OXIGENO 4:00~4:45	FIGHT DO 4:00~4:45	X55 4:00~4:45	**************************************	FIGHT DO 4:00~4:45	4:30
5:00	VIRTUAL	57	SOVIRTUAL	SVIRTUAL	SOVIRTUAL	5:00
5:30	X55 5:00~5:45	OXIGENO 5:00~5:45	FIGHT DO 5 : 00~5 : 30	POWER 5:00~5:30	MEGADANZ 5:00~5:45	5:30
6:00	63	SOVIRTUAL	S → <i>VIRTUAL</i> - MEGADANZ 5: 45~6: 15	Х55 5: 45~6: 15	S VIRTUAL	6:00
6:30	**************************************	POWER 6:00~6:45	SOVIRTUAL	SVIRTUAL	OXIGENO 6:00~6:45	6:30
7:00	63	63	OXIGENO 6:30~7:15	UBOUND 6:30~7:15	SVIRTUAL	7:00
7:30	FIGHT DO 7:00~7:45	SOUND 7:00~7:45	SVIRTUAL	SOVIRTUAL	X55 7:00~7:45	7:30
8:00	S VIRTUAL	SOVIRTUAL	POWER 7:30~8:15	MEGADANZ 7:30~8:15	57	8:00
8:30	OXIGENO 8:00~8:45	X55 8:00~8:45			FIGHT DO 8:00~8:45	8:30