2021年10月～　レッスンスケジュール　【マチカラプラス】

TIME	MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)	SUN(日)
	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)
0:00			VR MEGADANZ 30 0:00～0:30 8		VR STRETCHING 15 0:00～0:15 10		
0:30		VR HYPER C 15 0:30～0:45 10		VR HYPER C 15 0:30～0:45 10	VR ELEVEN 15 0:30～0:45 10	VR STRETCHING 15 0:15～0:30 10	VR MEGADANZ 30 0:30～1:00 10
1:00		VR ELEVEN 15 1:00～1:15 10	VR HYPER C 15 0:45～1:00 10	VR ラディカルヨガ 30 1:00～1:30 10	VR FIGHT DO 30 1:00～1:30 10	VR ラディカルエアロ 30 0:45～1:15 10	
1:30		VR ラディカルヨガ 30 1:30～2:00 10	VR OXIGENO 30 1:15～1:45			VR ラディカルヨガ 30 1:30～2:00 10	
2:00				VR MEGADANZ 30 2:00～2:30 10			VR X55 (30) 2:00～2:30 8
2:30			VR ラディカルステップ30 2:30～3:00				
3:00		VR ラディカルエアロ 30 3:00～3:30 10			VR ラディカルヨガ 30 2:45～3:15 10	VR FIGHT DO 30 3:00～3:30 10	
3:30				VR HYPER C 15 3:30～3:45 10			VR ラディカルヨガ 30 3:30～4:00 10
4:00			VR ラディカルヨガ 30 4:00～4:30	VR ELEVEN 15 4:00～4:15 10			
4:30		VR OXIGENO 30 4:30～5:00 10			VR X55 (30) 4:15～4:45 8	VR ラディカルヨガ 30 4:30～5:00 10	
5:00				VR ラディカルヨガ 30 5:15～5:45 10			VR ラディカルエアロ 30 4:45～5:15 10
5:30		VR HYPER C 15 5:30～5:45 10	VR ラディカルエアロ 30 5:30～6:00 10		VR STRETCHING 15 5:30～5:45 10		
6:00		VR ELEVEN 15 6:00～6:15 10			VR ラディカルエアロ 30 6:00～6:30 15	VR FIGHT DO 30 6:00～6:30 10	VR STRETCHING 15 6:00～6:15 10
6:30				VR STRETCHING 15 6:45～7:00 10			VR FIGHT DO 30 6:30～7:00 10
7:00		VR ラディカルヨガ 30 7:00～7:30 10	VR OXIGENO 30 7:00～7:30 10			VR STRETCHING 15 6:45～7:00 10	
7:30				VR FIGHT DO 30 7:15～7:45 10	VR MEGADANZ 30 7:30～8:00 10	VR OXIGENO 30 7:30～8:00 10	VR ラディカルヨガ 30 7:30～8:00 10
8:00		VR FIGHT DO 30 8:00～8:30 10	VR MEGADANZ 30 8:00～8:30 10				
8:30				VR OXIGENO 30 8:30～9:00 10	VR ラディカルヨガ 30 8:30～9:00 15	VR ラディカルステップ30 8:30～9:00 8	
9:00		VR OXIGENO 30 9:00～9:30	VR FIGHT DO 30 9:00～9:30				
9:30				VR ラディカルエアロ 30 9:30～10:00 10	VR FIGHT DO 30 9:30～10:00 15	VR MEGADANZ 30 9:30～10:00 10	
10:00							
10:30		いきいき コンディショニング45 10:30～11:15 佐藤　真由美 15					
11:00	腸&リンパ美人 エクササイズ 60 要予約･有料 10:45～11:45 榎　りつこ 8		VR ラディカルヨガ 30 10:45～11:15 10	VR MEGADANZ 30 10:45～11:15 10	VR OXIGENO 30 10:45～11:15 10	VR ラディカルヨガ 30 10:45～11:15 10	
11:30			VR MEGADANZ 30 11:30～12:00 10	VR ラディカルエアロ30 11:45～12:15 10	VR ラディカルエアロ30 11:30～12:00 10		STEP中級テクニック 30 11:30～12:00 阿南　智恵 8
12:00	ジャズダンス 45 12:00～12:45 小網　孝子 15	マスターフラ 45 12:00～12:45 MAKANA 15					
12:30			ピラティスフロー45 12:30～13:15 阿南　智恵 15	VR STRETCHING 15 12:30～12:45 10	VR STRETCHING 15 12:30～12:45 10		STEP！STEP！ STEP！ 45 12:15～13:00 阿南　智恵 8
13:00					VR MEGADANZ 30 13:00～13:30 10		
13:30	VR ラディカルヨガ 30 13:30～14:00 10	VR X55 (30) 13:30～14:00 10	VR バレエレッスン 60 要予約･有料 13:30～14:30 茅切　あかね 7				VR HYPER C 15 13:15～13:30 10
14:00					VR ラディカルヨガ 30 14:00～14:30 10		(月3回) フラダンス中上級 60 要予約･有料 13:45～14:45 カオリナ 8
14:30	VR ラディカルエアロ 30 14:30～15:00 10	ZUMBA TONING 45 14:15～15:00 ミッチェル 15		ヨガ 45 呼吸法とアーサナ 14:15～15:00 村上　清 15			
15:00			VR トータルシェイプ45 14:45～15:30 榎　りつこ 15		美身美尻トレーニング 45 14:45～15:30 茅切　あかね 15		
15:30	美尻ヨガ 45 15:30～16:15 松下　佳菜 15						バレエレッスン 60 要予約･有料 15:00～16:00 茅切　あかね 7
16:00		VR STRETCHING 15 15:45～16:00 10		VR FIGHT DO 30 15:45～16:15 10	FIGURE 8 (45) 15:40～16:25 茅切　あかね 15		
16:30		VR FIGHT DO 30 16:15～16:45 10	VR ラディカルエアロ30 16:15～16:45 10	VR ラディカルヨガ 30 16:30～17:00 10			
17:00	VR STRETCHING 15 17:00～17:15 10	VR OXIGENO 30 17:00～17:30 10	VR STRETCHING 15 17:00～17:15 10		VR OXIGENO 30 16:45～17:15 10		
17:30	VR FIGHT DO 30 17:30～18:00 10		VR ELEVEN 15 17:30～17:45 10	VR X55 (30) 17:15～17:45 8	VR HYPER C 15 17:30～17:45 10	VR ラディカルステップ30 17:15～17:45 8	
18:00		VR ラディカルエアロ 30 18:00～18:30 10	VR OXIGENO 30 18:00～18:30 10		VR ELEVEN 15 18:00～18:15 10	VR ラディカルエアロ 30 18:00～18:30 10	
18:30	VR HYPER C 15 18:15～18:30 10			VR MEGADANZ 30 18:15～18:45 10	VR STRETCHING 15 18:30～18:45 10		
19:00	VR OXIGENO 30 18:45～19:15 10	VR MEGADANZ 30 18:45～19:15 10	VR ラディカルステップ30 18:45～19:15 8	エアロオリジナル 中上級 65 要予約･有料 19:00～20:05 三重野　和幸 10	TOP RIDE 45 19:10～19:55 穴井　智之 15		TOP RIDE 60 要予約･有料 18:45～19:45 穴井　智之 6
19:30	MEGADANZ 45 19:30～20:15 茅切　あかね 15						
20:00		STREET DANCE 基礎&応用 60 要予約･有料 20:00～21:00 ざいつこうすけ 15					VR OXIGENO 30 20:15～20:45 10
20:30	美身美尻トレーニング 45 20:30～21:15 茅切　あかね 15		毎月1･3･4･5回目の水曜日(要予約･有料) 実践トレーニング＆サーキットトレーニング 20:30～21:30 馬場　優人 8		骨盤調整ヨガ 45 20:30～21:15 YANG YANG 15		
21:00							VR FIGHT DO 30 21:00～21:30 10
21:30	VR ラディカルヨガ 30 21:30～22:00 10	HIP HOP 45 21:15～22:00 ざいつこうすけ 15	(毎月2回目の水曜日) エアロハイインパクト 45 20:30～21:15 篠崎　万彩乃 10	HOUSE 45 21:30～22:15 HIROMI 15			
22:00					VR FIGHT DO 30 22:00～22:30 10		VR STRETCHING 15 22:00～22:15 10
22:30	VR X55 (30) 22:30～23:00 8	VR ラディカルヨガ 30 22:30～23:00 10	VR ラディカルエアロ 30 22:30～23:00 10				VR HYPER C 15 22:30～22:45 10
23:00				VR MEGADANZ 30 22:45～23:15 10	VR OXIGENO 30 22:45～23:15 10		VR ELEVEN 15 23:00～23:15 10
23:30	VR STRETCHING 15 23:15～23:30 10	VR FIGHT DO 30 23:15～23:45	VR STRETCHING 15 23:15～23:30 10	VR HYPER C 15 23:30～23:45 10	VR X55 (30) 23:30～0:00 8		VR STRETCHING 15 23:30～23:45 10
0:00							