

VRレッスンプログラム

TIME	MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)	SUN(日)	TIME
0:00	レンブラント大分	レンブラント大分	レンブラント大分	レンブラント大分	レンブラント大分	レンブラント大分	レンブラント大分	0:00
0:30								0:30
1:00								1:00
1:30								1:30
2:00								2:00
2:30								2:30
3:00								3:00
3:30								3:30
4:00								4:00
4:30								4:30
5:00								5:00
5:30								5:30
6:00	STRETCHING 15 6:00~6:15				STRETCHING 15 6:00~6:15			6:00
6:30	ラディカルヨガ 30 6:30~7:00	ラディカルヨガ 30 6:15~6:45	OXIGENO 30 6:00~6:30	FIGHT DO 30 6:00~6:30	ラディカルヨガ 30 6:30~7:00	ラディカルヨガ 30 6:15~6:45	FIGHT DO 30 6:00~6:30	6:30
7:00		HYPER C 15 7:00~7:15		OXIGENO 30 7:00~7:30		HYPER C 15 7:00~7:15	OXIGENO 30 7:00~7:30	7:00
7:30	FIGHT DO 30 7:30~8:00	ELEVEN 15 7:30~7:45			FIGHT DO 30 7:30~8:00	ELEVEN 15 7:30~7:45		7:30
8:00			FIGHT DO 30 8:00~8:30	ラディカルヨガ 30 8:00~8:30			ラディカルヨガ 30 8:00~8:30	8:00
8:30	OXIGENO 30 8:30~9:00	ラディカルエアロ30 8:15~8:45			OXIGENO 30 8:30~9:00	ラディカルエアロ30 8:15~8:45		8:30
9:00			ラディカルエアロ30 9:00~9:30	MEGADANZ 30 9:00~9:30			MEGADANZ 30 9:00~9:30	9:00
9:30	ラディカルエアロ30 9:30~10:00	MEGADANZ 30 9:15~9:45			ラディカルエアロ30 9:30~10:00	MEGADANZ 30 9:15~9:45		9:30
10:00				HYPER C 15 9:45~10:00		HYPER C 15 9:45~10:00		10:00
10:30	ラディカルヨガ 30 10:15~10:45	FIGHT DO 30 10:00~10:30	ラディカルヨガ 30 10:00~10:30		ラディカルヨガ 30 10:15~10:45	FIGHT DO 30 10:00~10:30		10:30
11:00		ラディカルヨガ 30 10:45~11:15		ラディカルエアロ 30 10:45~11:15		ラディカルヨガ 30 10:45~11:15	ラディカルエアロ 30 10:45~11:15	11:00
11:30	FIGHT DO 30 11:00~11:30		MEGADANZ 30 11:15~11:45		FIGHT DO 30 11:00~11:30		FIGHT DO 30 11:30~12:00	11:30
12:00	HYPER C 15 11:45~12:00	HYPER C 15 11:30~11:45		FIGHT DO 30 11:30~12:00	HYPER C 15 11:45~12:00	HYPER C 15 11:30~11:45		12:00
12:30	ELEVEN 15 12:15~12:30	FIGHT DO 30 12:00~12:30	ELEVEN 15 12:00~12:15		ELEVEN 15 12:15~12:30	FIGHT DO 30 12:00~12:30	ラディカルヨガ 30 12:15~12:45	12:30
13:00	STRETCHING 15 12:45~13:00	ELEVEN 15 12:45~13:00	OXIGENO 30 12:30~13:00		STRETCHING 15 12:45~13:00	ELEVEN 15 12:45~13:00		13:00
13:30	MEGADANZ 30 13:15~13:45	ラディカルエアロ30 13:15~13:45	FIGHT DO 30 13:30~14:00		MEGADANZ 30 13:15~13:45	ラディカルエアロ30 13:15~13:45	MEGADANZ 30 13:00~13:30	13:30
14:00	ラディカルエアロ 30 14:00~14:30			HYPER C 15 13:45~14:00	ラディカルエアロ 30 14:00~14:30		HYPER C 15 13:45~14:00	14:00
14:30		OXIGENO 30 14:15~14:45	STRETCHING 15 14:15~14:30	STRETCHING 15 14:15~14:30		OXIGENO 30 14:15~14:45	STRETCHING 15 14:15~14:30	14:30
15:00	OXIGENO 30 14:45~15:15		HYPER C 15 14:45~15:00		OXIGENO 30 14:45~15:15			15:00
15:30		MEGADANZ 30 15:00~15:30	ラディカルヨガ 30 15:15~15:45	ラディカルエアロ 30 15:00~15:30		MEGADANZ 30 15:00~15:30	ラディカルエアロ 30 15:00~15:30	15:30
16:00	FIGHT DO 30 15:30~16:00				FIGHT DO 30 15:30~16:00		FIGHT DO 30 15:45~16:15	16:00
16:30	HYPER C 15 16:15~16:30	ラディカルヨガ 30 16:00~16:30	ラディカルエアロ30 16:00~16:30		HYPER C 15 16:15~16:30	ラディカルヨガ 30 16:00~16:30		16:30
17:00		FIGHT DO 30 16:45~17:15	MEGADANZ 30 16:45~17:15	MEGADANZ 30 16:30~17:00		FIGHT DO 30 16:45~17:15	MEGADANZ 30 16:30~17:00	17:00
17:30	ラディカルヨガ 30 17:15~17:45	STRETCHING 15 17:30~17:45		OXIGENO 30 17:15~17:45	ラディカルヨガ 30 17:15~17:45	STRETCHING 15 17:30~17:45	OXIGENO 30 17:15~17:45	17:30
18:00			FIGHT DO 30 17:45~18:15					18:00
18:30	ラディカルエアロ 30 18:00~18:30	MEGADANZ 30 18:00~18:30		MEGADANZ 30 18:15~18:45	ラディカルエアロ 30 18:00~18:30	ラディカルエアロ 30 18:00~18:30	FIGHT DO 30 18:15~18:45	18:30
19:00	FIGHT DO 30 18:45~19:15	ラディカルエアロ 30 18:45~19:15	ラディカルエアロ 30 18:30~19:00		FIGHT DO 30 18:45~19:15	MEGADANZ 30 18:45~19:15	MEGADANZ 30 19:00~19:30	19:00
19:30			MEGADANZ 30 19:15~19:45					19:30
20:00	MEGADANZ 30 19:30~20:00	FIGHT DO 30 19:30~20:00		ラディカルエアロ 30 19:45~20:15	MEGADANZ 30 19:30~20:00	FIGHT DO 30 19:30~20:00	ラディカルエアロ 30 19:45~20:15	20:00
20:30	ラディカルヨガ 30 20:15~20:45	OXIGENO 30 20:15~20:45	ラディカルヨガ 30 20:00~20:30		ラディカルヨガ 30 20:15~20:45	OXIGENO 30 20:15~20:45	ラディカルヨガ 30 20:30~21:00	20:30
21:00			HYPER C 15 20:45~21:00					21:00
21:30	OXIGENO 30 21:00~21:30	ラディカルエアロ 30 21:00~21:30	ELEVEN 15 21:15~21:30	HYPER C 15 21:15~21:30	OXIGENO 30 21:00~21:30	ラディカルエアロ 30 21:00~21:30	HYPER C 15 21:15~21:30	21:30
22:00	ラディカルエアロ 30 21:45~22:15	HYPER C 15 21:45~22:00	ラディカルヨガ 30 21:45~22:15	MEGADANZ 30 21:45~22:15	ラディカルエアロ 30 21:45~22:15	HYPER C 15 21:45~22:00	MEGADANZ 30 21:45~22:15	22:00
22:30		ELEVEN 15 22:15~22:30				ELEVEN 15 22:15~22:30		22:30
23:00	FIGHT DO 30 22:30~23:00		ラディカルエアロ 30 22:45~23:15	OXIGENO 30 22:30~23:00	FIGHT DO 30 22:30~23:00		OXIGENO 30 22:30~23:00	23:00
23:30	ラディカルヨガ 30 23:15~23:45	ラディカルヨガ 30 23:00~23:30		ラディカルヨガ 30 23:15~23:45	ラディカルヨガ 30 23:15~23:45	ラディカルヨガ 30 23:00~23:30	ラディカルヨガ 30 23:15~23:45	23:30
0:00			OXIGENO 30 23:30~0:00					0:00

※マスクの着用、マットの消毒をお願いいたします※