【マチカラプラス　レンブラント大分】

2023年4月～

# 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<br>6:00～6:15 | | OXIGENO 30<br>6:00～6:30 | FIGHT DO 30<br>6:00～6:30 | STRETCHING 15<br>6:00～6:15 | | FIGHT DO 30<br>6:00～6:30 | 6:00 |
| 6:30 | ラディカルヨガ 30<br>6:30～7:00 | ラディカルヨガ 30<br>6:15～6:45 | | | ラディカルヨガ 30<br>6:30～7:00 | ラディカルヨガ 30<br>6:15～6:45 | | 6:30 |
| 7:00 | | HYPER C 15<br>7:00～7:15 | ラディカルヨガ 30<br>7:00～7:30 | OXIGENO 30<br>7:00～7:30 | | HYPER C 15<br>7:00～7:15 | OXIGENO 30<br>7:00～7:30 | 7:00 |
| 7:30 | FIGHT DO 30<br>7:30～8:00 | ELEVEN 15<br>7:30～7:45 | | | FIGHT DO 30<br>7:30～8:00 | ELEVEN 15<br>7:30～7:45 | | 7:30 |
| 8:00 | | | FIGHT DO 30<br>8:00～8:30 | ラディカルヨガ 30<br>8:00～8:30 | | | ラディカルヨガ 30<br>8:00～8:30 | 8:00 |
| 8:30 | OXIGENO 30<br>8:30～9:00 | ラディカルエアロ30<br>8:15～8:45 | | | OXIGENO 30<br>8:30～9:00 | ラディカルエアロ30<br>8:15～8:45 | | 8:30 |
| 9:00 | | | ラディカルエアロ30<br>9:00～9:30 | MEGADANZ 30<br>9:00～9:30 | | | MEGADANZ 30<br>9:00～9:30 | 9:00 |
| 9:30 | ラディカルエアロ30<br>9:30～10:00 | MEGADANZ 30<br>9:15～9:45 | | | ラディカルエアロ30<br>9:30～10:00 | MEGADANZ 30<br>9:15～9:45 | | 9:30 |
| 10:00 | | | | HYPER C 15<br>9:45～10:00 | | | HYPER C 15<br>9:45～10:00 | 10:00 |
| 10:30 | ラディカルヨガ 30<br>10:15～10:45 | FIGHT DO 30<br>10:00～10:30 | ラディカルヨガ 30<br>10:00～10:30 | ELEVEN 15<br>10:15～10:30 | ラディカルヨガ 30<br>10:15～10:45 | FIGHT DO 30<br>10:00～10:30 | ELEVEN 15<br>10:15～10:30 | 10:30 |
| 11:00 | | | HYPER C 15<br>10:45～11:00 | ラディカルエアロ 30<br>10:45～11:15 | | | ラディカルエアロ 30<br>10:45～11:15 | 11:00 |
| 11:30 | FIGHT DO 30<br>11:00～11:30 | ラディカルヨガ 30<br>10:45～11:15 | MEGADANZ 30<br>11:15～11:45 | | FIGHT DO 30<br>11:00～11:30 | ラディカルヨガ 30<br>10:45～11:15 | | 11:30 |
| 12:00 | HYPER C 15<br>11:45～12:00 | HYPER C 15<br>11:30～11:45 | | FIGHT DO 30<br>11:30～12:00 | HYPER C 15<br>11:45～12:00 | HYPER C 15<br>11:30～11:45 | FIGHT DO 30<br>11:30～12:00 | 12:00 |
| 12:30 | ELEVEN 15<br>12:15～12:30 | FIGHT DO 30<br>12:00～12:30 | ELEVEN 15<br>12:00～12:15 | ラディカルヨガ 30<br>12:15～12:45 | ELEVEN 15<br>12:15～12:30 | FIGHT DO 30<br>12:00～12:30 | ラディカルヨガ 30<br>12:15～12:45 | 12:30 |
| 13:00 | STRETCHING 15<br>12:45～13:00 | ELEVEN 15<br>12:45～13:00 | OXIGENO 30<br>12:30～13:00 | MEGADANZ 30<br>13:00～13:30 | STRETCHING 15<br>12:45～13:00 | ELEVEN 15<br>12:45～13:00 | MEGADANZ 30<br>13:00～13:30 | 13:00 |
| 13:30 | MEGADANZ 30<br>13:15～13:45 | ラディカルエアロ30<br>13:15～13:45 | FIGHT DO 30<br>13:30～14:00 | HYPER C 15<br>13:45～14:00 | MEGADANZ 30<br>13:15～13:45 | ラディカルエアロ30<br>13:15～13:45 | HYPER C 15<br>13:45～14:00 | 13:30 |
| 14:00 | ラディカルエアロ 30<br>14:00～14:30 | | STRETCHING 15<br>14:15～14:30 | STRETCHING 15<br>14:15～14:30 | ラディカルエアロ 30<br>14:00～14:30 | | STRETCHING 15<br>14:15～14:30 | 14:00 |
| 14:30 | | OXIGENO 30<br>14:15～14:45 | | | | OXIGENO 30<br>14:15～14:45 | | 14:30 |
| 15:00 | OXIGENO 30<br>14:45～15:15 | | HYPER C 15<br>14:45～15:00 | ラディカルエアロ 30<br>15:00～15:30 | OXIGENO 30<br>14:45～15:15 | | ラディカルエアロ 30<br>15:00～15:30 | 15:00 |
| 15:30 | FIGHT DO 30<br>15:30～16:00 | MEGADANZ 30<br>15:00～15:30 | ラディカルヨガ 30<br>15:15～15:45 | | FIGHT DO 30<br>15:30～16:00 | MEGADANZ 30<br>15:00～15:30 | | 15:30 |
| 16:00 | | | | FIGHT DO 30<br>15:45～16:15 | | | FIGHT DO 30<br>15:45～16:15 | 16:00 |
| 16:30 | HYPER C 15<br>16:15～16:30 | ラディカルヨガ 30<br>16:00～16:30 | ラディカルエアロ30<br>16:00～16:30 | | HYPER C 15<br>16:15～16:30 | ラディカルヨガ 30<br>16:00～16:30 | | 16:30 |
| 17:00 | ELEVEN 15<br>16:45～17:00 | FIGHT DO 30<br>16:45～17:15 | MEGADANZ 30<br>16:45～17:15 | MEGADANZ 30<br>16:30～17:00 | ELEVEN 15<br>16:45～17:00 | FIGHT DO 30<br>16:45～17:15 | MEGADANZ 30<br>16:30～17:00 | 17:00 |
| 17:30 | ラディカルヨガ 30<br>17:15～17:45 | STRETCHING 15<br>17:30～17:45 | | OXIGENO 30<br>17:15～17:45 | ラディカルヨガ 30<br>17:15～17:45 | STRETCHING 15<br>17:30～17:45 | OXIGENO 30<br>17:15～17:45 | 17:30 |
| 18:00 | ラディカルエアロ 30<br>18:00～18:30 | MEGADANZ 30<br>18:00～18:30 | FIGHT DO 30<br>17:45～18:15 | | ラディカルエアロ 30<br>18:00～18:30 | ラディカルエアロ 30<br>18:00～18:30 | | 18:00 |
| 18:30 | | | ラディカルエアロ 30<br>18:30～19:00 | MEGADANZ 30<br>18:15～18:45 | | | FIGHT DO 30<br>18:15～18:45 | 18:30 |
| 19:00 | FIGHT DO 30<br>18:45～19:15 | ラディカルエアロ 30<br>18:45～19:15 | | FIGHT DO 30<br>19:00～19:30 | FIGHT DO 30<br>18:45～19:15 | MEGADANZ 30<br>18:45～19:15 | MEGADANZ 30<br>19:00～19:30 | 19:00 |
| 19:30 | MEGADANZ 30<br>19:30～20:00 | FIGHT DO 30<br>19:30～20:00 | MEGADANZ 30<br>19:15～19:45 | | MEGADANZ 30<br>19:30～20:00 | FIGHT DO 30<br>19:30～20:00 | | 19:30 |
| 20:00 | | | ラディカルヨガ 30<br>20:00～20:30 | ラディカルエアロ 30<br>19:45～20:15 | | | ラディカルエアロ 30<br>19:45～20:15 | 20:00 |
| 20:30 | ラディカルヨガ 30<br>20:15～20:45 | OXIGENO 30<br>20:15～20:45 | | ラディカルヨガ 30<br>20:30～21:00 | ラディカルヨガ 30<br>20:15～20:45 | OXIGENO 30<br>20:15～20:45 | ラディカルヨガ 30<br>20:30～21:00 | 20:30 |
| 21:00 | | | HYPER C 15<br>20:45～21:00 | | | | | 21:00 |
| 21:30 | OXIGENO 30<br>21:00～21:30 | ラディカルエアロ 30<br>21:00～21:30 | ELEVEN 15<br>21:15～21:30 | HYPER C 15<br>21:15～21:30 | OXIGENO 30<br>21:00～21:30 | ラディカルエアロ 30<br>21:00～21:30 | HYPER C 15<br>21:15～21:30 | 21:30 |
| 22:00 | ラディカルエアロ 30<br>21:45～22:15 | HYPER C 15<br>21:45～22:00 | ラディカルヨガ 30<br>21:45～22:15 | MEGADANZ 30<br>21:45～22:15 | ラディカルエアロ 30<br>21:45～22:15 | HYPER C 15<br>21:45～22:00 | MEGADANZ 30<br>21:45～22:15 | 22:00 |
| 22:30 | | ELEVEN 15<br>22:15～22:30 | | | | ELEVEN 15<br>22:15～22:30 | | 22:30 |
| 23:00 | FIGHT DO 30<br>22:30～23:00 | | ラディカルエアロ 30<br>22:45～23:15 | OXIGENO 30<br>22:30～23:00 | FIGHT DO 30<br>22:30～23:00 | | OXIGENO 30<br>22:30～23:00 | 23:00 |
| 23:30 | ラディカルヨガ 30<br>23:15～23:45 | ラディカルヨガ 30<br>23:00～23:30 | OXIGENO 30<br>23:30～0:00 | ラディカルヨガ 30<br>23:15～23:45 | ラディカルヨガ 30<br>23:15～23:45 | ラディカルヨガ 30<br>23:00～23:30 | ラディカルヨガ 30<br>23:15～23:45 | 23:30 |
| 0:00 | | | | | | | | 0:00 |