

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	0:00						
0:30	MEGADANZ 30 0:00~0:30	FIGHT DO 30 0:00~0:30	ラディカルエアロ30 0:00~0:30	ラディカルヨガ 30 0:15~0:45	MEGADANZ 30 0:00~0:30	ラディカルエアロ30 0:00~0:30	ラディカルヨガ 30 0:15~0:45	0:30
1:00	FIGHT DO 30 0:45~1:15	STRETCHING 15 0:45~1:00	OXIGENO 30 0:45~1:15	MEGADANZ 30 1:00~1:30	FIGHT DO 30 0:45~1:15	OXIGENO 30 0:45~1:15	MEGADANZ 30 1:00~1:30	1:00
1:30	STRETCHING 15 1:30~1:45	ラディカルエアロ30 1:15~1:45	FIGHT DO 30 1:30~2:00		STRETCHING 15 1:30~1:45	FIGHT DO 30 1:30~2:00		1:30
2:00	ラディカルエアロ30 2:00~2:30	OXIGENO 30 2:15~2:45	ラディカルヨガ 30 2:30~3:00	OXIGENO 30 2:00~2:30	ラディカルエアロ30 2:00~2:30	ラディカルヨガ 30 2:30~3:00	OXIGENO 30 2:00~2:30	2:00
2:30								2:30
3:00	ラディカルヨガ 30 3:00~3:30	MEGADANZ 30 3:15~3:45		HYPER C 15 3:00~3:15	ラディカルヨガ 30 3:00~3:30		HYPER C 15 3:00~3:15	3:00
3:30			ラディカルエアロ30 3:30~4:00	ELEVEN 15 3:30~3:45		ラディカルエアロ30 3:30~4:00	ELEVEN 15 3:30~3:45	3:30
4:00	OXIGENO 30 4:00~4:30	ラディカルヨガ 30 4:15~4:45		STRETCHING 15 4:00~4:15	OXIGENO 30 4:00~4:30		STRETCHING 15 4:00~4:15	4:00
4:30			HYPER C 15 4:30~4:45		HYPER C 15 4:30~4:45		HYPER C 15 4:30~4:45	4:30
5:00	HYPER C 15 5:00~5:15	OXIGENO 30 5:15~5:45	ELEVEN 15 5:00~5:15	ラディカルヨガ 30 5:00~5:30	HYPER C 15 5:00~5:15	ELEVEN 15 5:00~5:15	ラディカルヨガ 30 5:00~5:30	5:00
5:30	ELEVEN 15 5:30~5:45		STRETCHING 15 5:30~5:45		ELEVEN 15 5:30~5:45	STRETCHING 15 5:30~5:45		5:30
6:00	STRETCHING 15 6:00~6:15			FIGHT DO 30 6:00~6:30	STRETCHING 15 6:00~6:15		FIGHT DO 30 6:00~6:30	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	OXIGENO 30 6:15~6:45		ラディカルヨガ 30 6:30~7:00	OXIGENO 30 6:15~6:45		6:30
7:00		FIGHT DO 30 7:00~7:30	MEGADANZ 30 7:00~7:30	OXIGENO 30 6:45~7:15		MEGADANZ 30 7:00~7:30	OXIGENO 30 6:45~7:15	7:00
7:30	FIGHT DO 30 7:15~7:45			ラディカルヨガ 30 7:30~8:00	FIGHT DO 30 7:15~7:45		ラディカルヨガ 30 7:30~8:00	7:30
8:00		HYPER C 15 7:45~8:00	FIGHT DO 30 7:45~8:15		OXIGENO 30 8:00~8:30	FIGHT DO 30 7:45~8:15		8:00
8:30	OXIGENO 30 8:00~8:30	ELEVEN 15 8:15~8:30		ラディカルエアロ30 8:15~8:45	OXIGENO 30 8:00~8:30		ラディカルエアロ30 8:15~8:45	8:30
9:00	MEGADANZ 30 8:45~9:15	STRETCHING 15 8:45~9:00	ラディカルエアロ30 9:00~9:30	STRETCHING 15 9:00~9:15	MEGADANZ 30 8:45~9:15	ラディカルエアロ30 9:00~9:30	STRETCHING 15 9:00~9:15	9:00
9:30	STRETCHING 15 9:30~9:45	ラディカルエアロ30 9:15~9:45		MEGADANZ 30 9:30~10:00	STRETCHING 15 9:30~9:45	ラディカルヨガ 30 9:45~10:15	MEGADANZ 30 9:30~10:00	9:30
10:00	ラディカルエアロ30 10:00~10:30	MEGADANZ 30 10:00~10:30	ラディカルヨガ 30 9:45~10:15		ラディカルエアロ30 10:00~10:30		HYPER C 15 10:15~10:30	10:00
10:30				HYPER C 15 10:15~10:30			HYPER C 15 10:15~10:30	10:30
11:00	ラディカルヨガ 30 10:45~11:15	STRETCHING 15 10:45~11:00	FIGHT DO 30 10:30~11:00	ELEVEN 15 10:45~11:00	ラディカルヨガ 30 10:45~11:15	FIGHT DO 30 10:30~11:00	ELEVEN 15 10:45~11:00	11:00
11:30		ラディカルヨガ 30 11:15~11:45	STRETCHING 15 11:15~11:30	ラディカルヨガ 30 11:15~11:45		STRETCHING 15 11:15~11:30	ラディカルヨガ 30 11:15~11:45	11:30
12:00	FIGHT DO 30 11:30~12:00		HYPER C 15 11:45~12:00		FIGHT DO 30 11:30~12:00		HYPER C 15 11:45~12:00	12:00
12:30	STRETCHING 15 12:15~12:30	FIGHT DO 30 12:00~12:30	ELEVEN 15 12:15~12:30	FIGHT DO 30 12:00~12:30	STRETCHING 15 12:15~12:30	ELEVEN 15 12:15~12:30	FIGHT DO 30 12:00~12:30	12:30
13:00	HYPER C 15 12:45~13:00	ラディカルエアロ 30 12:45~13:15	MEGADANZ 30 12:45~13:15	ラディカルエアロ 30 12:45~13:15	HYPER C 15 12:45~13:00	MEGADANZ 30 12:45~13:15	ラディカルエアロ 30 12:45~13:15	13:00
13:30	ELEVEN 15 13:15~13:30				ELEVEN 15 13:15~13:30			13:30
14:00	ラディカルヨガ 30 13:45~14:15	MEGADANZ 30 13:30~14:00	FIGHT DO 30 13:30~14:00	MEGADANZ 30 13:30~14:00	ラディカルヨガ 30 13:45~14:15	FIGHT DO 30 13:30~14:00	MEGADANZ 30 13:30~14:00	14:00
14:30		OXIGENO 30 14:15~14:45	STRETCHING 15 14:15~14:30	OXIGENO 30 14:15~14:45		STRETCHING 15 14:15~14:30	OXIGENO 30 14:15~14:45	14:30
15:00	MEGADANZ 30 14:30~15:00		HYPER C 15 14:45~15:00		MEGADANZ 30 14:30~15:00		HYPER C 15 14:45~15:00	15:00
15:30	OXIGENO 30 15:15~15:45	HYPER C 15 15:00~15:15	ラディカルヨガ 30 15:15~15:45	ラディカルヨガ 30 15:00~15:30	OXIGENO 30 15:15~15:45	ラディカルヨガ 30 15:15~15:45	ラディカルヨガ 30 15:00~15:30	15:30
16:00	ラディカルエアロ 30 16:00~16:30	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	FIGHT DO 30 15:45~16:15	ラディカルエアロ 30 16:00~16:30	ラディカルエアロ30 16:00~16:30	FIGHT DO 30 15:45~16:15	16:00
16:30								16:30
17:00	STRETCHING 15 16:45~17:00	FIGHT DO 30 16:45~17:15	ラディカルヨガ 30 16:45~17:15	MEGADANZ 30 16:30~17:00	STRETCHING 15 16:45~17:00	ラディカルヨガ 30 16:45~17:15	MEGADANZ 30 16:30~17:00	17:00
17:30	HYPER C 15 17:15~17:30			OXIGENO 30 17:15~17:45	HYPER C 15 17:15~17:30		OXIGENO 30 17:15~17:45	17:30
18:00		STRETCHING 15 17:30~17:45	MEGADANZ 30 17:45~18:15			MEGADANZ 30 17:30~18:00		18:00
18:30	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		MEGADANZ 30 18:15~18:45	ラディカルヨガ 30 18:00~18:30	ラディカルエアロ 30 18:15~18:45	ラディカルエアロ 30 18:00~18:30	18:30
19:00	FIGHT DO 30 18:45~19:15	MEGADANZ 30 18:45~19:15	ラディカルエアロ 30 18:30~19:00		MEGADANZ 30 18:45~19:15		ラディカルヨガ 30 19:00~19:30	19:00
19:30			FIGHT DO 30 19:15~19:45	ラディカルヨガ 30 19:00~19:30	FIGHT DO 30 19:15~19:45	FIGHT DO 30 19:15~19:45		19:30
20:00	MEGADANZ 30 19:30~20:00	OXIGENO 30 19:30~20:00		FIGHT DO 30 19:45~20:15	MEGADANZ 30 19:30~20:00		FIGHT DO 30 19:45~20:15	20:00
20:30	ラディカルヨガ 30 20:15~20:45	FIGHT DO 30 20:15~20:45	MEGADANZ 30 20:00~20:30		ラディカルヨガ 30 20:15~20:45	MEGADANZ 30 20:00~20:30		20:30
21:00			ラディカルエアロ 30 20:45~21:15			ラディカルエアロ 30 20:45~21:15		21:00
21:30	OXIGENO 30 21:00~21:30	ラディカルエアロ 30 21:00~21:30		STRETCHING 15 21:15~21:30	OXIGENO 30 21:00~21:30		STRETCHING 15 21:15~21:30	21:30
22:00	ラディカルエアロ 30 21:45~22:15	STRETCHING 15 21:45~22:00	ラディカルヨガ 30 21:30~22:00	MEGADANZ 30 21:45~22:15	ラディカルエアロ 30 21:45~22:15	ラディカルヨガ 30 21:30~22:00	MEGADANZ 30 21:45~22:15	22:00
22:30		HYPER C 15 22:15~22:30	ELEVEN 15 22:15~22:30			ELEVEN 15 22:15~22:30		22:30
23:00	FIGHT DO 30 22:30~23:00	ラディカルヨガ 30 22:45~23:15	OXIGENO 30 22:45~23:15	OXIGENO 30 22:30~23:00	FIGHT DO 30 22:30~23:00	OXIGENO 30 22:45~23:15	OXIGENO 30 22:30~23:00	23:00
23:30	ラディカルヨガ 30 23:15~23:45	ELEVEN 15 23:30~23:45	FIGHT DO 30 23:30~0:00	ラディカルヨガ 30 23:15~23:45	ラディカルヨガ 30 23:15~23:45	FIGHT DO 30 23:30~0:00	ラディカルヨガ 30 23:15~23:45	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※