

バーチャルフィットネスプログラム表

11月

時間	月 有人	バーチャル	火	水 有人	バーチャル	木 有人	バーチャル	金 有人	バーチャル	土 有人	バーチャル	日 有人	バーチャル	時間
9:00			休 館 日		ハイパーC 9:15 ~9:30			9:30 ~10:20					メガダンス 9:30 ~10:00	9:00
10:00	10:30 ~11:20	シニア フィットネス 11:45 ~12:00		10:00 ~10:50				9:30 ~10:20		10:00 ~10:50			ラディカル エアロ 10:10 ~10:40	10:00
11:00		ストレッチング 12:10 12:25		11:15 ~12:05		シニア フィットネス 11:35 ~11:50		10:45 ~11:35					オキシジェノ 10:50 ~11:20	11:00
		シニアヨガ 12:35 ~12:50			オキシジェノ 12:20 ~12:50		ストレッチング 12:00 ~12:15		イレブン 12:00 ~12:15			メガダンス 12:30 ~13:00	ハイパーC 11:30 ~12:00	
12:00	13:30 ~14:20			13:30 ~14:20		イレブン 12:25 ~12:40		12:25 ~12:40				ストレッチング 12:10 ~12:25	PLUS SIZE フィットネス 12:10 ~12:25	12:00
13:00								13:30 ~14:20				13:10 ~13:25		13:00
														
16:00		ラディカル エアロ 16:30 ~17:00			イレブン 16:30 ~16:45		シニア ヨガ 16:30 ~16:45		シニア フィットネス 16:30 ~16:45		ラディカル エアロ 16:30 ~17:00		ラディカル ステップ 16:30 ~17:00	16:00
17:00		オキシジェノ 17:10 ~17:40			オキシジェノ 16:55 ~17:25		ラテンダンス 16:55 ~17:25		インターバル トレーニング 16:55 ~17:25		オキシジェノ 17:10 ~17:25		ストレッチング 17:10 ~17:25	17:00
		メガダンス 17:50 ~18:20			ファイトドゥ 17:35 ~18:05		ファイトドゥ フリー 17:35 ~18:05		ラディカル エアロ 17:35 ~18:05		ハイパーC 17:35 ~18:05		イレブン 17:35 ~17:50	
18:00	19:00 ~19:50			19:00 ~19:50				ハイパーC 18:15 ~18:45		インターバル トレーニング 18:15 ~18:45			ハイパーC 18:00 ~18:30	18:00
19:00	20:00 ~20:50							ファイトドゥ 18:55 ~19:25		ファイトドゥ 18:55 ~19:25			オキシジェノ 18:40 ~19:10	19:00
20:00				11月9日(木)~11月21日(火) BWFスーパー500 熊本マスタースジャパンの為、 バーチャルフィットネスお休みになります。				オキシジェノ 19:35 ~19:50		X55 19:35 ~20:05			ファイトドゥ 19:20 ~19:50	20:00
21:00								ラディカル ワン 20:00 ~20:30		オキシジェノ 20:15 ~20:30			メガダンス 20:00 ~20:30	21:00