

出雲だんだんとまとアリーナ R7.4・5・6月  
バーチャルフィットネススケジュール表

…新プログラム

…無料プログラム

曜日	月	火	水	木	金
実施時間	多目的室A	多目的室A	多目的室A	多目的室A	多目的室A
9:10 ∩ 9:50	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	①PLUS SIZE FITNESS (プラスサイズフィットネス)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	①PLUS SIZE FITNESS (プラスサイズフィットネス)
10:10 ∩ 10:50		④MEGA DANCE (メガダンス)		②RADICAL STEP (ラディカル ステップ)	
11:10 ∩ 11:50			⑥RADICAL YOGA (ヨガ)		
12:10 ∩ 12:50	③X55(エクストリーム55)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	③X55(エクストリーム)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約
13:10 ∩ 13:50				③X55(エクストリーム)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)
14:10 ∩ 14:50	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	②RADICAL STEP (ラディカル ステップ)			⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)
15:10 ∩ 15:50	②RADICAL STEP (ラディカル ステップ)	①PLUS SIZE FITNESS (プラスサイズフィットネス)	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)	①PLUS SIZE FITNESS (プラスサイズフィットネス)	④MEGA DANCE (メガダンス)
16:10 ∩ 16:50	①PLUS SIZE FITNESS (プラスサイズフィットネス)		④MEGA DANCE (メガダンス)	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)	
17:10 ∩ 17:50				⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)
18:10 ∩ 18:50		⑥RADICAL YOGA (ヨガ)			
19:10 ∩ 19:50	①PLUS SIZE FITNESS (プラスサイズフィットネス)	③X55(エクストリーム)			
20:10 ∩ 20:50	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約			①PLUS SIZE FITNESS (プラスサイズフィットネス)
21:10 ∩ 21:50	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)	②RADICAL STEP (ラディカル ステップ)	④MEGA DANCE (メガダンス)	②RADICAL STEP (ラディカル ステップ)