

出雲だんだんとまとアリーナ R7.7・8・9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

…MIX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)	③BODY WEIGHT (自重トレーニング)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	①INTERVAL(インターバル)
10:10 ～ 10:50		④MEGA DANCE (メガダンス)		⑨FIGHT DO PLUS RADICAL STEP (キックボクシング・ステップ)	
11:10 ～ 11:50			⑥RADICAL YOGA (ヨガ)		⑦ミックス 無料プログラム ※要予約
12:10 ～ 12:50	①INTERVAL(インターバル)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	③BODY WEIGHT (自重トレーニング)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	
13:10 ～ 13:50				③BODY WEIGHT (自重トレーニング)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)
14:10 ～ 14:50	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	⑨FIGHT DO PLUS RADICAL STEP (キックボクシング・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)	①INTERVAL(インターバル)	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)	①INTERVAL(インターバル)	④MEGA DANCE (メガダンス)
16:10 ～ 16:50	①INTERVAL(インターバル)		⑧DANCE MIX(ダンスミックス)	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)	
17:10 ～ 17:50			⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	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	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)			
19:10 ～ 19:50		③BODY WEIGHT (自重トレーニング)			
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			①INTERVAL(インターバル)
21:10 ～ 21:50	⑧DANCE MIX(ダンスミックス)	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)		②RADICAL STEP (ラディカル ステップ)	⑨FIGHT DO PLUS RADICAL STEP (キックボクシング・ステップ)