

出雲だんだんとまとアリーナ 10・11・12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)	①STRECHING (ストレッチ)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	⑥INTERVAL (インターバル)
10:10 ∩ 10:50		②INTERVAL (インターバル)			④LATIN DANCE (ラテンダンス)
11:10 ∩ 11:50			⑥RADICAL YOGA (ヨガ)		
12:10 ∩ 12:50	④LATIN DANCE (ラテンダンス)	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)	③HYPER C (ハイパーシー)	④LATIN DANCE (ラテンダンス)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約
13:10 ∩ 13:50				⑥INTERVAL (インターバル)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)
14:10 ∩ 14:50	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	③HYPER C (ハイパーシー)			
15:10 ∩ 15:50	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	①STRECHING (ストレッチ)	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)	④LATIN DANCE (ラテンダンス)	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)
16:10 ∩ 16:50	③HYPER C (ハイパーシー)		④LATIN DANCE (ラテンダンス)	①STRECHING (ストレッチ)	
17:10 ∩ 17:50				⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)
18:10 ∩ 18:50		⑥RADICAL YOGA (ヨガ)			
19:10 ∩ 19:50		③HYPER C (ハイパーシー)			
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			⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)
21:10 ∩ 21:50	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	⑥LATIN DANCE (ラテンダンス)	②INTERVAL (インターバル)	⑤FIGHT DO PLUS (ファイトドゥプラス)	③HYPER C (ハイパーシー)