

**出雲だんだんとまとアリーナ R8.1・2・3月
バーチャルフィットネススケジュール表**

…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)+ STRETCHING(ストレッチ)	①OXIGENO(オキシジェノ)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	①OXIGENO(オキシジェノ)	⑥RADICAL YOGA(ヨガ)+ STRETCHING(ストレッチ)
10:10 ～ 10:50		⑥RADICAL YOGA(ヨガ)+ STRETCHING(ストレッチ)		⑤FIGHT DO FREE (ファイトドゥフリー)	
11:10 ～ 11:50			⑤FIGHT DO FREE (ファイトドゥフリー)		⑦ミックス 無料プログラム ※要予約
12:10 ～ 12:50	②RADICAL STEP (ラディカル ステップ)	④MEGADANZ FREE STYLE DANCE(メガダンス)	⑥RADICAL YOGA(ヨガ)+ STRETCHING(ストレッチ)	③BODY WEIGHT (自重トレーニング)+ ELEVEN(イレブン)	
13:10 ～ 13:50				⑥RADICAL YOGA(ヨガ)+ STRETCHING(ストレッチ)	⑨FIGHT DO PLUS RADICAL STEP (キックボクシング・ステップ)
14:10 ～ 14:50	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	⑧DANCE MIX (ダンスミックス)			③BODY WEIGHT (自重トレーニング)+ ELEVEN(イレブン)
15:10 ～ 15:50	③BODY WEIGHT (自重トレーニング)+ ELEVEN(イレブン)	②RADICAL STEP (ラディカル ステップ)	⑧DANCE MIX (ダンスミックス)	④MEGADANZ FREE STYLE DANCE(メガダンス)	⑧DANCE MIX (ダンスミックス)
16:10 ～ 16:50	①OXIGENO(オキシジェノ)		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)	
17:10 ～ 17:50			③BODY WEIGHT (自重トレーニング)+ ELEVEN(イレブン)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	①OXIGENO(オキシジェノ)
18:10 ～ 18:50	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	①OXIGENO(オキシジェノ)			
19:10 ～ 19:50		⑤FIGHT DO FREE (ファイトドゥフリー)			
20:10 ～ 20:50	⑧DANCE MIX (ダンスミックス)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約			⑤FIGHT DO FREE (ファイトドゥフリー)
21:10 ～ 21:50	⑤FIGHT DO FREE (ファイトドゥフリー)	③BODY WEIGHT (自重トレーニング)+ ELEVEN(イレブン)		⑧DANCE MIX (ダンスミックス)	②RADICAL STEP (ラディカル ステップ)