

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

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	⑤FIGHT DO FREE (ファイトドゥフリー)	①OXIGENO (オキシゲノ)	②AERO (アエロ)	③MEGADANCE (メガダンス)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約
10:10 ～ 10:50		②AERO (アエロ)			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)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	③MEGADANCE (メガダンス)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	⑤FIGHT DO FREE (ファイトドゥフリー)
13:10 ～ 13:50				⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)
14:10 ～ 14:50	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	③MEGADANCE (メガダンス)			
15:10 ～ 15:50	③MEGADANCE (メガダンス)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	⑤FIGHT DO FREE (ファイトドゥフリー)	④LATIN DANCE (ラテンダンス)	①OXIGENO (オキシゲノ)
16:10 ～ 16:50	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)		④LATIN DANCE (ラテンダンス)	⑦ミックス 無料プログラム ※要予約	
17:10 ～ 17:50					
18:10 ～ 18:50		⑥RADICAL YOGA (ヨガ)			
19:10 ～ 19:50		⑦ミックス 無料プログラム ※要予約			
20:10 ～ 20:50	②AERO (アエロ)	③MEGADANCE (メガダンス)		①OXIGENO (オキシゲノ)	③MEGADANCE (メガダンス)
21:10 ～ 21:50	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)	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	⑤FIGHT DO FREE (ファイトドゥフリー)	⑥RADICAL YOGA (ヨガ)