

2026年

9月

映像レッスンスケジュール

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日
8:30								8:30
9:00	9:00-9:17 サーキット トレーニング ★	9:00-10:54 朝の ルーティーン ★	9:00-9:50 はじめて ステップ ★	9:00-9:07 リズム体操 簡単エアロ編 ★	9:00-9:43 初級エアロ ★	9:00-9:17 サーキット トレーニング ★	9:00-9:31 初級ステップ ★	9:00
9:30	9:30-10:25 バーニング ファイター 長編 ★★	①目覚めのストレッチ ②初級エアロ ③HIIT ④リフレッシュヨガ		9:20-10:03 初級エアロ ★	9:50-10:14 HIITサーキット トレーニング ★★	9:30-9:50 バランスボール シェイプアップ ★	9:40-10:23 初級エアロ ★	9:30
10:00			10:00-13:00	10:10-10:41 初級ステップ ★	10:25-10:59 キックボクシング エクササイズ ★	10:00-11:00	10:30-11:04 キックボクシング エクササイズ ★	10:00
10:30	10:35-11:12 バレトン ★	11:00-11:34 キックボクシング エクササイズ ★		10:50-11:10 バランスボール シェイプアップ ★	11:10-11:30 ボール エクササイズ ★	11:10-12:00	11:15-11:39 HIIT ★	10:30
11:00	11:20-12:03 初級エアロ ★	11:45-12:05 ボール エクササイズ ★		11:20-12:05 自立神経を整える ヨガ ★	11:40-12:25 自律神経を整える ヨガ ★	12:10-12:53 初級エアロ ★	11:50-12:07 サーキット トレーニング ★	11:00
11:30		12:15-12:48 初級エアロ ★★		12:15-13:05 はじめて ステップ ★	12:35-13:12 バレトン ★	13:00-13:34 キックボクシング エクササイズ ★	12:20-12:40 バランスボール シェイプアップ ★	11:30
12:00	12:10-12:40 カンフー エクササイズ ★	12:50-13:20 HIITサーキット トレーニング ★	13:10-13:53 初級エアロ ★	13:15-13:49 キックボクシング エクササイズ ★	13:20-14:15 バーニング ファイター 長編 ★★	14:00-15:00	12:50-13:33 初級エアロ ★	12:00
12:30	13:30-14:04 キックボクシング エクササイズ ★	13:00-15:00	14:00-14:34 全身 ワークアウト ★	14:00-15:00 サーキット ★	14:25-14:42 サーキット ★	15:10-15:55 自律神経を整える ヨガ ★	13:40-14:17 バレトン ★	12:30
13:00	14:15-14:35 バランスボール シェイプアップ ★	15:10-16:00 はじめて ステップ ★	14:45-15:16 初級ステップ ★	15:10-15:34 HIIT ★	14:50-15:33 初級エアロ ★	20:10-21:05 バーニング ファイター 長編 ★★	14:30-15:03 初級エアロ ★★	13:00
13:30	14:45-15:16 初級ステップ ★		15:25-15:55 カンフー エクササイズ ★	15:40-15:57 サーキット トレーニング ★			15:10-16:00 はじめて ステップ ★	13:30
14:00	15:25-15:32 リズム体操 簡単エアロ編★							14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
18:00		18:00-21:00	18:00-18:23 カーディオ ワークアウト ★		18:00-18:23 カーディオ ワークアウト ★			18:00
18:30			18:25-18:49 HIIT ★	18:30-19:13 初級エアロ ★	18:30-19:04 キックボクシング エクササイズ ★	18:30-19:13 初級エアロ ★		18:30
19:00	18:30-19:25 バーニング ファイター 長編 ★★		19:00-21:00	19:20-20:15 バーニング ファイター 長編 ★★★	19:15-19:46 初級ステップ ★	19:25-20:02 バレトン ★		19:00
19:30								19:30
20:00	19:35-20:05 HIITサーキット トレーニング ★★			20:25-20:55 HIITサーキット トレーニング ★★				20:00
20:30								20:30
21:00	20:15-20:58 初級エアロ ★							21:00
21:30	21:10-21:30 ボール エクササイズ ★		21:10-21:43 初級エアロ ★★	21:05-21:42 バレトン ★	21:10-21:43 初級エアロ ★★			21:30
22:00								22:00
	月	火	水	木	金	土	日	

★初 ~ ★★中 ~ ★★★強

東京エレクトロン 荏崎アリーナ