

2026年

# 6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	9:00-9:30 ヨガ入門編 ★	9:00-9:38 初級ステップ ★	9:00-9:21 カーディオ ワークアウト ★	9:00-9:34 バレトン ★★	9:00-9:38 初級エアロ ★	9:00-9:21 カーディオ ワークアウト ★	9:00-9:20 カーディオ ダンス ★	9:00
9:30	9:40-10:18 初級エアロ ★	9:50-10:11 カーディオ ワークアウト ★	9:30-9:50 カーディオ ダンス ★	9:50-10:06 ダンス ワークアウト ★	9:50-10:20 ヨガ入門編 ★	9:30-9:50 カーディオ ダンス ★	9:30-10:08 初級ステップ ★	9:30
10:00	10:30-10:58 バーニング ファイター ★	10:20-10:59 脂肪燃焼 ボクシング ★★★	10:00-13:00	10:20-10:58 初級ステップ ★	10:30-10:49 ジャズ&ラテン ダイエット ★★	10:00-11:00	10:20-10:48 バーニング ファイター ★	10:00
10:30	11:10-11:49 骨盤・股関節を 整える ★	11:10-11:44 バレトン ★★		11:10-11:29 ジャズ&ラテン ダイエット ★★	11:00-11:30 体幹 シェイプアップ ★	11:10-11:31 お腹&お尻を 鍛える ★★	11:00-11:21 カーディオ ワークアウト ★	10:30
11:00	12:00-12:38 初級ステップ ★	12:00-12:16 ダンス ワークアウト ★		11:40-12:18 バレエ ストレッチ ★	11:40-12:08 バーニング ファイター ★	11:40-12:19 脂肪燃焼 ボクシング ★★	11:30-11:46 ピラティス ★	11:00
11:30	12:50-13:11 お腹&お尻を 鍛える ★★	12:30-12:50 カーディオ ダンス ★	13:10-13:48	12:30-13:08 初級エアロ ★	12:20-12:59 骨盤・股関節を 整える ★	12:30-13:04 バレトン ★	12:00-13:00	11:30
12:00	13:20-13:41 カーディオ ワークアウト ★	13:00-15:00	13:10-13:48 バレエ ★	13:20-13:48 バーニング ファイター ★	13:10-13:48 初級ステップ ★	13:20-13:50 ヨガ入門編 ★	13:10-13:48 初級エアロ ★	12:00
12:30	13:50-14:29 脂肪燃焼 ボクシング ★★★		14:00-14:38 初級エアロ ★	14:00-14:38 初級エアロ ★	14:00-14:16 ダンス ワークアウト ★	14:00-15:00	14:00-15:19 脂肪燃焼 ボクシング ★★★	12:30
13:00	14:40-15:10 ヨガ入門編 ★	15:10-15:29 ジャズ&ラテン ダイエット ★★	14:50-15:18	15:10-15:31 カーディオ ワークアウト ★	14:30-15:09 脂肪燃焼 ボクシング ★★★	15:10-15:26 ダンス ワークアウト ★★	15:30-15:56 美ボディ ワークアウト ★★	13:00
13:30	15:20-15:54 バレトン ★★	15:40-16:00 カーディオ ワークアウト ★	15:30-15:46 ピラティス ★	15:40-16:00 カーディオ ダンス ★	15:20-15:58 初級エアロ ★	15:40-15:59 ジャズ&ラテン ダイエット ★★	15:30-15:56 美ボディ ワークアウト ★★	13:30
14:00	18:30-19:08 初級ステップ ★	17:00-20:00	18:30-18:51 カーディオ ワークアウト ★	18:30-19:00 ヨガ入門編 ★	18:30-19:09 脂肪燃焼 ボクシング ★★★	18:30-19:08 初級エアロ ★		14:00
14:30	19:20-19:59 脂肪燃焼 ボクシング ★★★		19:00-21:00	19:10-19:38 バーニング ファイター ★	19:20-19:48 バーニング ファイター ★	19:20-19:59 脂肪燃焼 ボクシング ★★★		14:30
15:00	20:10-20:26 ピラティス ★	20:10-20:38 バーニング ファイター ★		19:50-20:06 ダンス ワークアウト ★	20:00-21:00	20:10-20:29 ジャズ&ラテン ダイエット ★★		15:00
15:30	20:40-21:19 骨盤股関節 整える ★	20:50-21:11 カーディオ ワークアウト ★		20:20-20:58 初級ステップ ★		20:40-21:10 体幹 シェイプアップ ★		15:30
16:00				21:10-21:26 ピラティス★				16:00

- ◇映像（バーチャル）レッスンです。途中入場・中退場できますので、お気軽にご参加ください。
- ※途中参加の場合も、トレーニングで受付をしてください。定員に達している場合には途中入場できません。
- ◇映像（バーチャル）レッスン時間中に次のレッスン準備はご遠慮ください。
- ◇レッスン開始5分前までに、スタジオ参加者以外の方はスタジオから退出をお願いいたします。
- ◇日曜日、祝日は20:00終了となります。

★初 ~ ★★中 ~ ★★★強

東京エレクトロン 荳崎アリーナ