

2026年

7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<br>ヨガ入門編<br>★                | 9:00-9:38<br>初級ステップ<br>★               | 9:00-9:17<br>サーキット<br>トレーニング<br>★   | 9:00-9:34<br>バレトン<br>★★               | 9:00-9:38<br>初級エアロ<br>★               | 9:00-9:17<br>サーキット<br>トレーニング<br>★     | 9:00-9:20<br>カーディオ<br>ダンス<br>★        | 9:00  |
| 9:30  | 9:40-10:18<br>初級エアロ<br>★               | 9:50-10:07<br>サーキット<br>トレーニング<br>★     | 9:30-9:50<br>カーディオ<br>ダンス<br>★      | 9:50-10:06<br>ダンス<br>ワークアウト<br>★      | 9:50-10:10<br>バランスボール<br>シェイプアップ<br>★ | 9:30-9:50<br>カーディオ<br>ダンス<br>★        | 9:30-10:08<br>初級ステップ<br>★             | 9:30  |
| 10:00 |  |  |                                     |                                       |                                       |                                       |                                       | 10:00 |
| 10:30 | 10:30-10:58<br>バーニング<br>ファイター<br>★     | 10:20-10:59<br>脂肪燃焼<br>ボクシング<br>★★★    | 10:00-13:00                         | 10:20-10:58<br>初級ステップ<br>★            | 10:20-10:39<br>ジャズ&ラテン<br>ダイエット<br>★★ | 10:00-11:00                           | 10:20-10:48<br>バーニング<br>ファイター<br>★    | 10:30 |
| 11:00 | 11:10-11:49<br>骨盤・股関節を<br>整える<br>★     | 11:10-11:30<br>バランスボール<br>シェイプアップ<br>★ |                                     | 11:10-11:29<br>ジャズ&ラテン<br>ダイエット<br>★★ | 10:50-11:20<br>体幹<br>シェイプアップ<br>★     | 11:10-11:31<br>お腹&お尻を<br>鍛える<br>★★    | 11:00-11:17<br>サーキット<br>トレーニング<br>★   | 11:00 |
| 11:30 |  |  |                                     |                                       |                                       |                                       |                                       | 11:30 |
| 12:00 | 12:00-12:38<br>初級ステップ<br>★             | 11:40-12:18<br>初級エアロ<br>★              |                                     | 11:40-12:18<br>バレエ<br>ストレッチ<br>★      | 11:30-11:58<br>バーニング<br>ファイター<br>★    | 11:40-12:19<br>脂肪燃焼<br>ボクシング<br>★★    | 11:30-11:46<br>ピラティス ★<br>12:00-13:00 | 12:00 |
| 12:30 | 12:50-13:11<br>お腹&お尻を<br>鍛える<br>★★     | 12:30-12:50<br>カーディオ<br>ダンス<br>★       | 13:10-13:48<br>バレエ<br>★             | 12:30-13:08<br>初級エアロ<br>★             | 12:10-12:49<br>骨盤・股関節を<br>整える<br>★    | 12:30-13:04<br>バレトン<br>★              | 13:10-13:48<br>初級エアロ<br>★             | 12:30 |
| 13:00 | 13:20-13:37<br>サーキット<br>トレーニング<br>★    | 13:00-15:00                            | 14:00-14:38<br>ストレッチ<br>★           | 13:20-13:48<br>バーニング<br>ファイター<br>★    | 13:00-13:38<br>初級ステップ<br>★            | 13:20-13:50<br>ヨガ入門編<br>★             | 14:00-14:30<br>ヨガ入門編<br>★             | 13:00 |
| 13:30 | 13:50-14:29<br>脂肪燃焼<br>ボクシング<br>★★★    |  | 14:50-15:18<br>バーニング<br>ファイター<br>★  | 14:00-15:00<br>初級エアロ<br>★             | 13:50-14:06<br>ダンス<br>ワークアウト<br>★     | 14:00-15:00<br>ヨガ入門編<br>★             | 14:40-15:19<br>脂肪燃焼<br>ボクシング<br>★★★   | 13:30 |
| 14:00 |  |  |                                     |                                       |                                       |                                       |                                       | 14:00 |
| 14:30 | 14:40-15:10<br>ヨガ入門編<br>★              | 15:10-15:29<br>ジャズ&ラテン<br>ダイエット<br>★★  | 14:50-15:18<br>バーニング<br>ファイター<br>★  | 15:10-15:27<br>サーキット<br>トレーニング<br>★   | 14:20-15:59<br>脂肪燃焼<br>ボクシング<br>★★★   | 15:10-15:26<br>ダンス<br>ワークアウト<br>★★    | 15:30-15:50<br>ピラティス<br>★             | 14:30 |
| 15:00 | 15:20-15:54<br>バレトン<br>★★              | 15:40-16:57<br>サーキット<br>トレーニング<br>★    | 15:30-15:46<br>ピラティス<br>★           | 15:40-16:00<br>カーディオ<br>ダンス<br>★      | 15:10-15:48<br>初級エアロ<br>★             | 15:40-15:59<br>ジャズ&ラテン<br>ダイエット<br>★★ | 15:30-15:50<br>ピラティス<br>★             | 15:00 |
| 15:30 |  |  |                                     |                                       |                                       |                                       |                                       | 15:30 |
| 16:00 |  |  |                                     |                                       |                                       |                                       |                                       | 16:00 |
| 18:30 | 18:30-19:08<br>初級ステップ<br>★             | 17:00-20:00                            | 18:30-18:47<br>サーキット<br>トレーニング<br>★ | 18:30-19:00<br>ヨガ入門編<br>★             | 18:30-19:09<br>脂肪燃焼<br>ボクシング<br>★★★   | 18:30-19:08<br>初級エアロ<br>★             |                                       | 18:30 |
| 19:00 | 19:20-19:59<br>脂肪燃焼<br>ボクシング<br>★★★    |  | 19:00-21:00                         | 19:10-19:38<br>バーニング<br>ファイター<br>★    | 19:00-21:00                           | 19:20-19:59<br>脂肪燃焼<br>ボクシング<br>★★★   |                                       | 19:00 |
| 19:30 |  |  |                                     | 19:50-20:06<br>ダンス<br>ワークアウト<br>★     |                                       | 20:10-20:29<br>ジャズ&ラテン<br>ダイエット<br>★★ |                                       | 19:30 |
| 20:00 | 20:10-20:26<br>ピラティス<br>★              | 20:10-20:38<br>バーニング<br>ファイター<br>★     |                                     | 20:20-20:58<br>初級ステップ<br>★            |                                       | 20:40-21:10<br>体幹<br>シェイプアップ<br>★     |                                       | 20:00 |
| 20:30 | 20:40-21:00<br>バランスボール<br>シェイプアップ<br>★ | 20:50-21:11<br>サーキット<br>トレーニング<br>★    |                                     | 21:10-21:26<br>ピラティス★                 |                                       |                                       |                                       | 20:30 |
| 21:00 |  |  |                                     |                                       |                                       |                                       |                                       | 21:00 |
| 21:30 |  |  |                                     |                                       |                                       |                                       |                                       | 21:30 |

◇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、トレーニングルーム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 荏崎アリーナ