

2026年

8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 ★	9:00-10:51 朝の ルーティーン ★	9:00-9:16 ダンス ワークアウト ★	9:00-9:34 全身 ワークアウト ★	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 ★★	9:25-9:49 HIIT ★	9:25-9:49 HIIT ★	9:40-10:23 初級エアロ ★	9:50-10:20 HIITサーキット トレーニング ★★	9:30-9:50 カーディオ ダンス ★	9:40-10:23 初級エアロ ★	9:30
10:00		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	10:00-13:00	★	10:30-11:09 脂肪燃焼 ボクシング ★★★	10:00-11:00	10:30-10:58 バーニングファイター ムエタイ編 ★	10:00
10:30	10:35-11:12 バレトン ★	11:00-11:39 脂肪燃焼 ボクシング ★★		10:30-11:01 初級ステップ ★	11:20-11:39 ジャズ&ラテン ダイエット ★★	11:10-12:05 バーニング ファイター 長編 ★★	11:10-11:34 HIIT ★	10:30
11:00	11:20-12:03 初級エアロ ★	11:50-12:21 初級ステップ ★		11:10-11:30 バランスボール シェイプアップ ★	11:50-12:35 自律神経を整える ヨガ ★	12:15-12:58 初級エアロ ★	11:40-11:57 サーキット トレーニング ★	11:00
11:30	12:10-12:40 カンフー エクササイズ ★	12:30-12:50 カーディオ ダンス ★		11:40-11:56 ダンス ワークアウト ★	12:45-13:22 バレトン ★	12:15-12:58 初級エアロ ★	12:10-12:30 バランスボール シェイプアップ ★	11:30
12:00	12:50-13:20 HIITサーキット トレーニング ★	13:00-15:00	13:10-13:49 脂肪燃焼 ボクシング ★★★	12:10-12:53 初級エアロ ★	13:30-14:25 バーニング ファイター 長編 ★★	13:10-13:49 脂肪燃焼 ボクシング ★★★	12:40-13:23 初級エアロ ★	12:00
12:30	13:30-13:58 バーニングファイター ムエタイ編 ★		14:00-14:34 全身 ワークアウト ★	13:00-13:45 自立神経を整える ヨガ ★	14:35-14:52 サーキット トレーニング ★	13:30-14:07 バレトン ★	13:30-14:07 バレトン ★	12:30
13:00	14:10-14:30 バランスボール シェイプアップ ★	15:10-15:40 HIITサーキット トレーニング ★★	14:40-15:11 初級ステップ ★	15:10-15:34 HIIT ★	15:00-15:43 初級エアロ ★	15:10-15:29 ジャズ&ラテン ダイエット ★★	14:20-14:59 脂肪燃焼 ボクシング ★★★	13:00
13:30	14:40-15:11 初級ステップ ★	15:50-16:06 ダンス ワークアウト ★	15:20-15:50 カンフー エクササイズ ★	15:40-16:00 カーディオ ダンス ★		15:40-16:00 バランスボール シェイプアップ ★	15:10-15:43 初級エアロ ★	13:30
14:00	15:20-15:50 ヨガ入門編 ★	★	★	★		★	★★	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
18:00		18:00-21:00	18:00-18:28 バーニングファイター ムエタイ編 ★		18:00-18:20 カーディオ ダンス ★			18:00
18:30			18:35-18:51 ダンス ワークアウト ★	18:30-19:13 初級エアロ ★	18:30-19:09 脂肪燃焼 ボクシング ★★	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 ★★★	19:20-19:48 バーニングファイター ムエタイ編 ★	19:20-19:59 脂肪燃焼 ボクシング ★★★		19:00
19:30					20:00-21:00	20:10-21:05 バーニング ファイター 長編 ★★		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	20:15-20:58 初級エアロ ★							20:30
21:00								21:00
21:30	21:10-21:30 カーディオ ダンス ★	21:10-21:38 バーニングファイター ムエタイ編 ★	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 ★★	21:15-22:00 自律神経を整える ヨガ ★		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