2026年　12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	9:00-9:36 機能改善エアロ ★	9:00-10:57 朝のルーティーン スペシャルプログラム★ ①骨盤底筋ストレッチ19分 ②ボルトブラ①31分 ③燃焼エアロ32分 ④ボールエクササイズ23分	9:00-9:50 アクティブ シニアプログラム ①簡単エアロ7分 ②ごろごろエクササイズ7分 ③バランスボール4分 ④脳が若返るエアロ 20分	9:00-9:38 バレトン ★	9:00-9:25 ボクシングエクササイズ ★	9:00-9:15 筋膜リリース ボールストレッチ ★	9:00-9:40 スタイルアップヨガ ★	9:00
9:30	9:45-10:35 ステップ ★			9:50-10:20 カーディオダンス① ★	9:35-10:10 初級ステップ② ★	9:20-9:47 ダンスエクササイズ ★	9:50-10:20 カーディオ５ダンス ★★	9:30
10:00	10:45-11:06 HIPHOP&レゲトン ダイエット ★		10:00-13:00	10:30-10:58 エアロ ★	10:20-10:54 初級ダンスエアロ ★	10:00-11:00	10:30-11:13 初級エアロ① ★	10:00
10:30						11:10-11:45 初級エアロ② ★		10:30
11:00	11:15-11:47 ヒップアップ エクササイズ ★	11:05-11:35 バーニング ファイター ★		11:05-11:31 太極拳 ★	11:05-11:20 筋膜リリース ボールストレッチ ★		11:20-11:50 バーニング ファイター ★	11:00
11:30						11:55-12:26 体幹トレーニング ★		11:30
12:00	11:55-12:38 初級エアロ① ★	11:45-12:15 ヨガ入門編 ★		11:40-12:13 キックボクシング ★	11:30-12:00 カーディオ５ダンス ★★		12:00-12:23 ボールエクササイズ ★	12:00
12:30	12:45-13:17 初中級ステップ ★★	12:20-12:48 エアロ ★		12:20-13:10 ステップ ★	12:10-12:25 呼吸を深めるピラティス★	12:35-13:11 初中級ボクシング エクササイズ ★★	12:30-12:43 サーキット トレーニングHIIT ★★★	12:30
13:00	13:25-13:40 筋膜リリース ボールストレッチ ★	13:00-15:00	13:10-13:43 キックボクシング エクササイズ ★	13:15-13:50 初級エアロ② ★	12:35-13:05 中級エアロ ★	13:20-13:47 美脚ヨガ ★	12:50-13:24 初級ダンスエアロ ★	13:00
13:30	13:50-14:35 ボルドブラ② ★		13:50-14:24 初級ダンスエアロ ★	14:00-15:00	13:15-13:45 ヒップアップ エクササイズ★ ★	14:00-15:00	13:35-13:56 カーディオステップ ★	13:30
14:00	14:45-15:15 カーディオ５ダンス ★★	15:10-15:40 カーディオダンス ★	14:35-14:58 ボールエクササイズ ★	15:10-15:55 美姿勢ヨガ ★	13:55-14:23 カーディオダンス②★	15:10-15:53 初中級エアロ ★★	14:05-14:43 バレトン★	14:00
14:30					14:35-15:04 カンフーエクササイズ ★		14:50-15:22 初中級ステップ★★	14:30
15:00			15:10-15:56 初級ステップ① ★					15:00
15:30	15:25-15:58 キックボクシング エクササイズ	15:45-15:58 サーキット トレーニングHIIT ★★★			15:15-15:59 初中級ラテンエアロ ★★		15:30-15:45 筋膜リリース ボールストレッチ★	15:30
16:00								16:00
18:00	18:00-18:21 カーディオステップ ★	18:00-21:00	18:00-18:21 HIPHOP&レゲトン ダイエット ★	18:00-18:28 エアロ ★	18:00-18:34 初級ダンスエアロ ★	18:00-18:30 カーディオ５ダンス ★★	18:00-18:45 美姿勢ヨガ ★	18:00
18:30	18:30-19:03 キックボクシング エクササイズ ★		18:30-18:50 バーニング ファイター空手編 ★	18:40-19:10 カーディオダンス ★	18:40-18:53 サーキット トレーニングHIIT ★★★	18:40-19:11 体幹トレーニング ★	18:55-19:22 ダンスエクササイズ ★	18:30
19:00	19:10-19:42 ヒップアップ エクササイズ ★		19:00-21:00	19:20-19:50 バーニング ファイター ★	19:00-19:15 筋膜リリース ボールストレッチ ★	19:20-19:50 中級エアロ ★★	19:30-19:43 サーキット トレーニングHIIT ★★★	19:00
19:30	19:50-20:34 初中級ラテンエアロ ★★			20:00-20:31 体幹トレーニング ★	19:20-19:52 初中級ステップ★★	20:00-20:36 初中級ボクシング エクササイズ ★★		19:30
20:00					20:00-21:00			20:00
20:30	20:45-21:08 ボールエクササイズ ★			20:40-21:33 中上級エアロ ★★★		20:45-21:30 ボルドブラ② ★		20:30
21:00								21:00
21:30	21:15-21:42 ダンスエクササイズ ★							21:30
22:00								22:00
	月	火	水	木	金	土	日	

ステップ 初めて～★初 ～ ★★中～★★★強　東京エレクトロン 韮崎アリーナ