

2026年

10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目覚めのストレッチ ②機能改善エアロ ③全身ワークアウト ④リフレッシュヨガ	9:00-9:07 リズム体操 簡単エアロ編 ★	9:00-9:37 バレトン ★	9:00-9:36 機能改善 エアロ ★	9:00-9:23 カーディオ ワークアウト ★	9:00-9:50 はじめて ステップ ★	9:00
9:30			9:15-9:38 カーディオ ワークアウト ★	9:45-10:28 初級 エアロ ★	9:45-10:35 はじめて ステップ ★	9:30-9:50 ★	10:00-10:43 初級エアロ ★	9:30
10:00	9:45-10:35 はじめて ステップ ★		10:00-13:00	10:40-11:04 HIIT ★	10:45-11:08 ★	10:00-11:00 ★	10:50-11:35 自律神経を整える ★	10:00
10:30	10:45-11:08 ★			11:15-12:00 ★	11:20-12:03 ★	11:10-11:47 ★	11:45-12:08 ★	10:30
11:00	11:20-12:03 ★	11:10-11:44 ★		12:10-12:46 ★	12:10-12:30 ★	12:00-12:43 ★	12:20-12:44 ★	11:00
11:30	11:55-12:15 ★	12:25-12:48 ★		13:10-13:41 ★	13:00-13:34 ★	12:50-13:14 ★	12:50-13:20 ★	11:30
12:00	12:10-12:30 ★	13:00-15:00 ★	13:10-13:41 ★	13:50-14:26 ★	14:00-15:00 ★	13:25-13:48 ★	13:30-14:01 ★	12:00
12:30	12:40-13:10 ★		13:50-14:26 ★	14:00-15:00 ★	14:00-15:00 ★	14:00-15:00 ★	14:10-15:05 ★	12:30
13:00	12:40-13:10 ★		13:50-14:26 ★	14:00-15:00 ★	14:00-15:00 ★	14:00-15:00 ★	14:10-15:05 ★	13:00
13:30	13:20-14:15 ★		13:50-14:26 ★	14:00-15:00 ★	14:00-15:00 ★	14:00-15:00 ★	14:10-15:05 ★	13:30
14:00	13:20-14:15 ★		13:50-14:26 ★	14:00-15:00 ★	14:00-15:00 ★	14:00-15:00 ★	14:10-15:05 ★	14:00
14:30	13:20-14:15 ★		13:50-14:26 ★	14:00-15:00 ★	14:00-15:00 ★	14:00-15:00 ★	14:10-15:05 ★	14:30
15:00	14:25-14:59 ★	15:10-15:55 ★	14:35-14:59 ★	15:10-15:17 ★	14:25-14:59 ★	15:10-15:55 ★	14:10-15:05 ★	15:00
15:30	15:10-15:44 ★	★	15:10-15:40 ★	15:25-15:55 ★	15:10-15:43 ★	★	15:15-15:49 ★	15:30
16:00	★		★	★	★★		★	16:00
18:00	18:00-18:19 ★	18:00-21:00	18:00-18:23 ★	18:00-18:19 ★	18:00-18:30 ★	18:00-18:23 ★	18:00-18:36 ★	18:00
18:30	18:30-19:13 ★		18:25-18:49 ★	18:30-19:13 ★	18:40-19:03 ★	18:30-19:25 ★	18:45-19:19 ★	18:30
19:00	19:20-19:43 ★		19:00-21:00	19:20-20:15 ★	19:10-19:41 ★	19:35-20:20 ★	19:30-20:07 ★	19:00
19:30	19:50-20:21 ★			20:25-20:55 ★	20:00-21:00 ★	20:30-21:13 ★	20:30-21:13 ★	19:30
20:00	20:30-21:04 ★			21:05-21:38 ★	21:05-21:38 ★	21:20-21:50 ★	21:20-21:50 ★	20:00
20:30	21:15-21:48 ★			21:05-21:38 ★	21:05-21:38 ★	21:20-21:50 ★	21:20-21:50 ★	20:30
21:00	21:15-21:48 ★			21:05-21:38 ★	21:05-21:38 ★	21:20-21:50 ★	21:20-21:50 ★	21:00
21:30	21:15-21:48 ★			21:05-21:38 ★	21:05-21:38 ★	21:20-21:50 ★	21:20-21:50 ★	21:30
22:00	21:15-21:48 ★			21:05-21:38 ★	21:05-21:38 ★	21:20-21:50 ★	21:20-21:50 ★	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