2026年　11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	9:00-9:45 バクテイノ　ソーバ プログラム! ①元気体操 ②スクワット体操 ③簡単エアロ ④深呼吸ストレッチ	9:00-9:25 ボクシング エクササイズ ★	9:00-9:28 エアロ ★	9:00-9:25 ボクシング エクササイズ ★	9:00-9:50 ステップ ★	9:00
9:30	9:45-10:35 ステップ ★			9:35-10:18 初級エアロ ★	9:40-10:30 ステップ ★	9:30-9:50 ボールエクササイズ ★	10:00-10:28 エアロ ★	9:30
10:00			10:00-13:00		10:40-11:16 機能改善エアロ ★	10:00-11:00	10:40-11:05 ボクシング エクササイズ ★	10:00
10:30	10:45-11:10 ボクシング エクササイズ ★			10:30-10:51 カーディオステップ ★		11:10-11:53 初級 エアロ ★		10:30
11:00	11:20-12:03 初級エアロ ★	11:10-11:40 ハーニング ファイター ★		11:00-11:28 エアロ ★	11:25-11:55 ハーニング ファイタ ★		11:15-11:45 ヨガ入門編 ★	11:00
11:30								11:30
12:00	12:10-12:41 体幹トレーニング ★	11:50-12:11 カーディオステップ ★		11:40-12:11 体幹トレーニング ★	12:05-12:35 ヨガ入門編 ★	12:00-12:31 体幹トレーニング ★	11:55-12:25 ハーニング ファイター ★	12:00
12:30		12:20-12:48 エアロ ★			12:45-13:10 ボクシング エクササイズ ★	12:40-13:10 バーニング ファイター ★	12:35-12:56 カーディオステップ ★	12:30
13:00	12:50-13:20 バーニング ファイター ★	13:00-15:00	13:10-13:31 カーディオステップ ★	12:20-13:03 初級エアロ ★	13:20-13:41 カーディオステップ ★		13:05-13:25 ボールエクササイズ ★	13:00
13:30			13:40-14:08 エアロ ★	13:15-13:40 ボクシング エクササイズ ★	13:50-14:13 カーディオ ワークアウト ★	13:20-13:50 ヨガ入門編 ★	13:35-14:11 機能改善エアロ ★	13:30
14:00	13:30-14:20 ステップ ★		14:20-14:45 ボクシング エクササイズ ★	14:00-15:00		14:00-15:00		14:00
14:30								14:30
15:00	14:30-15:00 ヨガ入門編 ★	15:10-15:53 初級 エアロ ★	14:55-15:25 モテ尻ピラティス ★	15:10-16:00 ステップ ★	14:25-14:58 エアロ ★	15:10-15:53 初級エアロ ★	14:20-15:10 ステップ ★	15:00
15:30	15:10-15:30 ボールエクササイズ ★		15:35-15:58 カーディオ ワークアウト★		15:00-15:33 初中級エアロ ★★		15:20-15:48 エアロ ★	15:30
16:00								16:00
18:00	18:00-18:28 エアロ ★	18:00-21:00	18:00:18:50 ステップ ★	18:00-18:25 ボクシング エクササイズ ★	18:00:18:36 機能改善エアロ ★	18:00-18:28 エアロ ★	18:00-18:36 機能改善 エアロ ★	18:00
18:30								18:30
19:00	18:40-19:05 ボクシング エクササイズ ★			18:35-18:56 カーディオ ステップ ★	18:45-19:15 バーニング ファイター ★	18:40-19:01 カーディオステップ ★	18:45-19:15 ハーニング ファイター ★	19:00
19:30	19:15-19:36 カーディオステップ ★		19:00-21:00		19:20-19:48 エアロ ★	19:10-19:40 ハーニング ファイター ★	19:20-19:48 エアロ ★	19:30
20:00				19:05-19:35 バーニング ファイター ★				20:00
20:30	19:45-20:15 ヨガ入門編 ★				20:00-21:00	19:50-20:33 初級エアロ ★		20:30
21:00	20:25-20:58 初中級エアロ ★★			19:45-20:18 初中級エアロ ★★		20:40-21:11 体幹トレーニング ★		21:00
21:30								21:30
22:00	21:10-21:30 ボールエクササイズ ★			20:30-21:13 初級エアロ ★		21:20-21:50 ヨガ入門編 ★		22:00
	月	火	水	木	金	土	日	

初めて ~ ★初 ~ ★★中

東京エレクトロン 韮崎アリーナ