

# 1月 バーチャルレッスンスケジュール

※☆印はあくまでも目安です。  
 ☆…優しい  
 ☆☆…普通  
 ☆☆☆…きつい

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	やさしいフィットネス [☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分
9:30	やさしいヨガ [☆] 15分	やさしいフィットネス [☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分
10:00	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	やさしいヨガ [☆] 15分	やさしいフィットネス [☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分
10:30	ダンス [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	やさしいヨガ [☆] 15分	やさしいフィットネス [☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分
11:00	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	やさしいヨガ [☆] 15分	やさしいフィットネス [☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分
11:30	エアロビクス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	やさしいヨガ [☆] 15分	やさしいフィットネス [☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分
12:00	トランポリン [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	やさしいヨガ [☆] 15分	やさしいフィットネス [☆] 15分
12:30	ストレッチ [☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	やさしいヨガ [☆] 15分
13:00	ラテンダンス [☆☆] 15分	ストレッチ [☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分
13:30	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分	ストレッチ [☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分
14:00	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分	ストレッチ [☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分
14:30	トランポリン [☆☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分	ストレッチ [☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分

15:00	やさしいフィットネス [☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分	ストレッチ [☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分
15:30	エアロビクス [☆☆] 15分	やさしいフィットネス [☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分	ストレッチ [☆☆] 15分
16:00	ダンス [☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	やさしいフィットネス [☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分
16:30	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	やさしいフィットネス [☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分
17:00	ストレッチ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	やさしいフィットネス [☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分
17:30	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	ストレッチ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	やさしいフィットネス [☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分
18:00	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	ストレッチ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	やさしいフィットネス [☆☆] 15分
18:30	トランポリン [☆☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	ストレッチ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分
19:00	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	ストレッチ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	ダンス [☆☆] 15分
19:30	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	ストレッチ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分
20:00	ラテンダンス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	ストレッチ [☆☆] 15分
20:30	エアロビクス [☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分
21:00	HIITトレーニング [☆☆☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 15分	体幹トレーニング [☆☆☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 15分

※各定員20名(当日先着順)      ※トランポリンは10名となります。  
 ※ヨガマットはご持参ください。  
 ※1/5・6・10・11・12・13・15・16は**無料**で体験できます!!

