

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	ストレッチ [☆] 15分	やさしい フィットネス [☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 30分	ストレッチ [☆] 15分	ピラティス [☆☆] 30分	ストレッチ [☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 30分
9:40	ピラティス [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分
10:20	ラテンダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	やさしい フィットネス [☆] 15分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分
11:00	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分
11:40	エアロビクス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分
12:20	やさしい フィットネス [☆] 15分	ストレッチ [☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分
13:00	トランポリン [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ストレッチ [☆] 15分	やさしい フィットネス [☆] 15分	ストレッチ [☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分
13:40	ストレッチ [☆] 15分	かんたん復せる エクササイズ [14:00~] 1時間 粟沢先生	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	バレトン教室 [14:00~] 1時間 木田先生	ダンス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分
14:20	ダンス [☆☆] 30分		ダンス [☆☆] 30分		トランポリン [☆☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分
15:00	ラティカルヨガ [☆☆] 30分		ラテンダンス [☆☆] 30分		ラティカルヨガ [☆☆] 30分	やさしい フィットネス [☆] 15分	トランポリン [☆☆☆] 30分
15:40	エアロビクス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ストレッチ [☆] 15分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ストレッチ [☆] 15分	エアロビクス [☆☆] 30分	ストレッチ [☆] 15分
16:20	ピラティス [☆☆] 30分	ストレッチ [☆] 15分	ピラティス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分
17:00	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分
17:40	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分
18:20	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分
19:00	トランポリン [☆☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分
19:40	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分
20:20	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30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。

※トレーニング室で受付を済ませてからご利用ください。



※火曜日・木曜日14:00~15:00の教室はトレ室兼バーチャル定期・バーチャル定期をお持ちの方は500円で参加いただけます。定期以外の方は1000円となります。