

2025年12月1日～

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	ヨガシニア ☆ 15分 ラディカルワン ☆ 15分	ピラティス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	やさしいフィット ☆ 15分 ストレッチ ☆ 15分	ラディカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	エアロビクス ☆☆ 15分 体幹トレーニング ☆☆☆ 15分	ダンス フリースタイル [☆☆] 30分
9:50	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ダンス フリースタイル [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分
10:30	ダンス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分
11:10	エアロビクス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分
11:50	フラスサイズ フィットネス [☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分
12:30	トランポリン ☆☆☆ 15分	やさしいフィット ☆ 15分	ストレッチ ☆ 15分	ヨガシニア ☆ 15分	体幹トレーニング ☆☆☆ 15分	インターバルトレーニング ☆☆☆ 15分	HITトレーニング ☆☆☆ 15分
13:00	ピラティス [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	ダンス フリースタイル [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ラディカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分
13:40	キックボクシング [☆☆☆] 30分	全身引き締め エクササイズ (14:00～) 1時間 葉澤先生	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	バレトン教室 (14:00～) 1時間 太田先生	エアロビクス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分
14:20	エアロビクス [☆☆] 30分		ラディカルヨガ [☆☆] 30分		ピラティス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分
15:00	ダンス フリースタイル [☆☆] 30分		エアロビクス [☆☆] 30分		HIT トレーニング [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分
15:40	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分
16:20	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラディカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ダンス フリースタイル [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分
17:00	ラディカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	キッズダンス (17:00～) 50分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	フラスサイズ フィットネス [☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分
17:40	エアロビクス [☆☆] 30分	フラスサイズ フィットネス [☆] 30分		トランポリン [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	HIT トレーニング [☆☆☆] 30分
18:20	HIT トレーニング [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分
19:00	ダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ダンス フリースタイル [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	ダンス フリースタイル [☆☆] 30分
19:40	トランポリン [☆☆☆] 30分	ダンス フリースタイル [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	ラディカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分
20:20	ピラティス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 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。(ラディカルワン・ピラティス・ストレッチ・やさしいフィット・ラディカルヨガ・体幹トレーニング・HITトレーニング)

※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。