

2026年4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	エアロビクス 【☆☆】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	ストレッチ ☆ 15分 ラテンダンス ☆☆ 15分	ピラティス 【☆☆】30分	ラテンダンス 【☆☆】30分	ダンス ☆☆ 15分 体幹トレーニング ☆☆☆ 15分
9:50	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	ラディカルヨガ 【☆☆】30分	ダンス フリースタイル 【☆☆】30分	エアロビクス 【☆☆】30分	ピラティス 【☆☆】30分
10:30	FIGHT DO 【☆☆☆】30分	エアロビクス 【☆☆】30分	ダンス 【☆☆】30分	エアロビクス 【☆☆】30分	FIGHT DO 【☆☆☆】30分	ラディカルヨガ 【☆☆】30分	エアロビクス 【☆☆】30分
11:10	ピラティス 【☆☆】30分	体幹トレーニング 【☆☆☆】30分	ピラティス 【☆☆】30分	フラスサイズ フィットネス 【☆】30分	エアロビクス 【☆☆】30分	FIGHT DO 【☆☆☆】30分	キックボクシング 【☆☆☆】30分
11:50	ダンス 【☆☆】30分	ラテンダンス 【☆☆】30分	FIGHT DO 【☆☆☆】30分	ダンス 【☆☆】30分	ラディカルヨガ 【☆☆】30分	ピラティス 【☆☆】30分	ダンス フリースタイル 【☆☆】30分
12:30	ラディカルワン ☆ 15分	ピラティス ☆☆ 15分	やさしいフィット ☆ 15分	トランポリン ☆☆☆ 15分	ヨガシニア ☆ 15分	体幹トレーニング ☆☆☆ 15分	体幹トレーニング ☆☆☆ 15分
13:00	トランポリン 【☆☆☆】30分	エアロビクス 【☆☆】30分	体幹トレーニング 【☆☆☆】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	エアロビクス 【☆☆】30分	ラディカルヨガ 【☆☆】30分
13:40	ラテンダンス 【☆☆】30分	全身バランスアップ ヨガ&筋トレ 【14:00～】 1時間 橋爪先生	ラディカルヨガ 【☆☆】30分	バレトン教室 【14:00～】 1時間 木田先生	キックボクシング 【☆☆☆】30分	ダンス フリースタイル 【☆☆】30分	ラテンダンス 【☆☆】30分
14:20	ラディカルヨガ 【☆☆】30分		ダンス フリースタイル 【☆☆】30分		エアロビクス 【☆☆】30分	FIGHT DO 【☆☆☆】30分	トランポリン 【☆☆☆】30分
15:00	エアロビクス 【☆☆】30分		FIGHT DO 【☆☆☆】30分		体幹トレーニング 【☆☆☆】30分	ラテンダンス 【☆☆】30分	ダンス 【☆☆】30分
15:40	ラディカルワン (全身トレーニング) 【☆】30分	ダンス 【☆☆】30分	ピラティス 【☆☆】30分	エアロビクス 【☆☆】30分	ダンス 【☆☆】30分	ラディカルヨガ 【☆☆】30分	FIGHT DO 【☆☆☆】30分
16:20	キックボクシング 【☆☆☆】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	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
17:00	ピラティス 【☆☆】30分	FIGHT DO 【☆☆☆】30分	キッズダンス	ラディカルヨガ 【☆☆】30分	FIGHT DO 【☆☆☆】30分	ダンス 【☆☆】30分	ラディカルヨガ 【☆☆】30分
17:40	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	フラスサイズ フィットネス 【☆】30分	ピラティス 【☆☆】30分	体幹トレーニング 【☆☆☆】30分
18:20	ラディカルヨガ 【☆☆】30分	ラテンダンス 【☆☆】30分		ダンス フリースタイル 【☆☆】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
19:00	FIGHT DO 【☆☆☆】30分	ピラティス 【☆☆】30分	19:20～ キックボクシング ☆☆☆ 15分	エアロビクス 【☆☆】30分	HITトレーニング ☆☆☆ 15分 トランポリン ☆☆☆ 15分	体幹トレーニング 【☆☆☆】30分	キックボクシング 【☆☆☆】30分
19:40	エアロビクス 【☆☆】30分	体幹トレーニング 【☆☆☆】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	ダンス フリースタイル 【☆☆】30分
20:20	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	エアロビクス 【☆☆】30分	ピラティス 【☆☆】30分	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。