

2024年6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	エアロビクス [☆☆] 30分	ストレッチ ☆ 15分	ヨガシニア ☆ 15分	やさしいフィット ☆ 15分	ダンス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分
	やさしいフィット ☆ 15分		ラティカルヨガ ☆☆ 15分	やさしいフィット ☆ 15分	ストレッチ ☆ 15分		
9:50	ピラティス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分
10:30	キックボクシング [☆☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分
11:10	エアロビクス [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分
11:50	ダンス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分
12:30	ストレッチ ☆ 15分	ラテンダンス ☆☆ 15分	トランポリン ☆☆☆ 15分	ストレッチ ☆ 15分	やさしいフィット ☆ 15分	エアロビクス ☆☆ 15分	体幹トレーニング ☆☆☆ 15分
13:00	ラテンダンス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分
13:40	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	かんたん痩せる エクササイズ [14:00～] 1時間 粟澤先生	ダンス [☆☆] 30分	バレエ教室 [14:00～] 1時間 木田先生	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分
14:20	ラティカルヨガ [☆☆] 30分		エアロビクス [☆☆] 30分		ダンス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分
15:00	ピラティス [☆☆] 30分		トランポリン [☆☆☆] 30分		トランポリン [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分
15:40	エアロビクス [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分
16:20	ラテンダンス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分
17:00	キックボクシング [☆☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 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	エアロビクス [☆☆] 30分
17:40	ピラティス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分
18:20	トランポリン [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分
19:00	エアロビクス [☆☆] 30分	トランポリン ☆☆☆ 15分 体幹トレーニング ☆☆☆ 15分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	HIITトレーニング ☆☆☆ 15分 体幹トレーニング ☆☆☆ 15分	ダンス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分
19:40	ダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 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	トランポリン [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分
20:20	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 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。