

2026年8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
 ☆…優しい
 ☆☆…普通
 ☆☆☆…きつい



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

