

2025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 ☆ 15分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ラティカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	ヨガシニア ☆ 15分 やさしいフィット ☆ 15分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラティカルワン ☆ 15分 体幹トレーニング ☆☆☆ 15分
9:50	ピラティス [☆☆] 30分	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	エアロビクス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分
10:30	エアロビクス [☆☆] 30分	プラスサイズ フィットネス [☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ダンス フリースタイル [☆☆] 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
11:10	ダンス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ダンス フリースタイル [☆☆☆] 30分
11:50	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	プラスサイズ フィットネス [☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分
12:30	ラティカルヨガ ☆☆ 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	ラティカルワン ☆ 15分	ヨガシニア ☆ 15分	インターバルトレーニング ☆☆☆ 15分
13:00	ラティカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	ダンス フリースタイル [☆☆] 30分	ラティカルワン (全身トレーニング) [☆] 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	ピラティス [☆☆] 30分
13:40	ラテンダンス [☆☆] 30分	かんたん痩せる エクササイズ [14:00~] 1時間 葉澤先生	エアロビクス [☆☆] 30分	バレトン教室 [14:00~] 1時間 本田先生	ラテンダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分
14:20	エアロビクス [☆☆] 30分		ダンス [☆☆] 30分		ピラティス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分
15:00	キックボクシング [☆☆☆] 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	HIT トレーニング [☆☆☆] 30分
15:40	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	ラテンダンス [☆☆] 30分	プラスサイズ フィットネス [☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ラティカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分
16:20	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ダンス フリースタイル [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分
17:00	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	キッズダンス [17:00~] 50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	ラティカルヨガ [☆☆] 30分
17:40	エアロビクス [☆☆] 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	ラテンダンス [☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分
18:20	ダンス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	HIT トレーニング [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分
19:00	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 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 ☆☆☆ 15分 エアロビクス ☆☆ 15分	エアロビクス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分
19:40	ピラティス [☆☆] 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	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分
20:20	ラティカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	ラティカルヨガ [☆☆] 30分	プラスサイズ フィットネス [☆] 30分	ラティカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 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。(ラティカルワン・ピラティス・ストレッチ・やさしいフィット・ラティカルヨガ・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。

