

2024年1月21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 | ダンス [☆☆] 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 ストレッチ ☆ 15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 | ラテンダンス [☆☆] 30分 |
| 9:40 | ピラティス [☆☆] 30分 | エアロビクス [☆☆] 30分 | エアロビクス [☆☆] 30分 | ピラティス [☆☆] 30分 | ダンス [☆☆] 30分 | キックボクシング [☆☆☆] 30分 | エアロビクス [☆☆] 30分 |
| 10:20 | ラテンダンス [☆☆] 30分 | ピラティス [☆☆] 30分 | FIGHT DO [☆☆☆] 30分 | ダンス [☆☆] 30分 | FIGHT DO [☆☆☆] 30分 | やさしいフィット ☆ 15分 ヨガシニア ☆ 15分 | 体幹トレ☆☆☆15分 トランポリン☆☆☆15分 |
| 11:00 | キックボクシング [☆☆☆] 30分 | ラティカルヨガ☆☆15分 やさしいフィット ☆ 15分 | トランポリン☆☆☆15分 ピラティス☆☆15分 | エアロビクス [☆☆] 30分 | ラティカルヨガ☆☆15分 やさしいフィット ☆ 15分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 | ダンス [☆☆] 30分 |
| 11:40 | エアロビクス [☆☆] 30分 | キックボクシング [☆☆☆] 30分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 | キックボクシング [☆☆☆] 30分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 | ピラティス [☆☆] 30分 | FIGHT DO [☆☆☆] 30分 |
| 12:20 | 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 | ラティカルヨガ [☆☆] 30分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 | ストレッチ ☆ 15分 ヨガシニア ☆ 15分 | トランポリン [☆☆☆] 30分 | ピラティス [☆☆] 30分 |
| 13:00 | トランポリン [☆☆☆] 30分 | ストレッチ ☆ 15分 ヨガシニア ☆ 15分 | ヨガシニア ☆ 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 | ストレッチ ☆ 15分 やさしいフィット ☆ 15分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 |
| 13:40 | ストレッチ ☆ 15分 ヨガシニア ☆ 15分 | かんたん痩せる エクササイズ [14:00～] 1時間 粟沢先生 | ダンス [☆☆] 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 | ラティカルヨガ [☆☆] 30分 | トランポリン [☆☆☆] 30分 |
| 14:20 | ダンス [☆☆] 30分 | | トランポリン [☆☆☆] 30分 | | キックボクシング [☆☆☆] 30分 | ダンス [☆☆] 30分 | 体幹トレーニング [☆☆☆] 30分 |
| 15:00 | ラティカルヨガ [☆☆] 30分 | | ピラティス [☆☆] 30分 | | ラティカルヨガ [☆☆] 30分 | 体幹トレーニング [☆☆☆] 30分 | エアロビクス☆☆15分 ラティカルヨガ☆☆15分 |
| 15:40 | エアロビクス [☆☆] 30分 | ダンス [☆☆] 30分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 | トランポリン [☆☆☆] 30分 | ダンス [☆☆] 30分 | FIGHT DO [☆☆☆] 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 | ラティカルヨガ [☆☆] 30分 | ダンス [☆☆] 30分 | トランポリン [☆☆☆] 30分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 | FIGHT DO [☆☆☆] 30分 |
| 17:00 | FIGHT DO [☆☆☆] 30分 | ラティカルヨガ [☆☆] 30分 | FIGHT DO [☆☆☆] 30分 | 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 |
| 17:40 | ピラティス [☆☆] 30分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 | ピラティス [☆☆] 30分 | FIGHT DO [☆☆☆] 30分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 | トランポリン [☆☆☆] 30分 | ピラティス [☆☆] 30分 |
| 18:20 | ラティカルヨガ [☆☆] 30分 | エアロビクス [☆☆] 30分 | ダンス [☆☆] 30分 | HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分 | FIGHT DO [☆☆☆] 30分 | ダンス [☆☆] 30分 | キックボクシング [☆☆☆] 30分 |
| 19:00 | ダンス [☆☆] 30分 | トランポリン☆☆☆15分 体幹トレ☆☆☆15分 | トランポリン [☆☆☆] 30分 | ラティカルヨガ [☆☆] 30分 | エアロビクス [☆☆] 30分 | キックボクシング [☆☆☆] 30分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 |
| 19:40 | キックボクシング [☆☆☆] 30分 | FIGHT DO [☆☆☆] 30分 | キックボクシング [☆☆☆] 30分 | ピラティス [☆☆] 30分 | ダンス [☆☆] 30分 | ピラティス [☆☆] 30分 | エアロビクス [☆☆] 30分 |
| 20:20 | HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分 | ピラティス [☆☆] 30分 | エアロビクス [☆☆] 30分 | ラテンダンス [☆☆] 30分 | キックボクシング [☆☆☆] 30分 | ラティカルヨガ [☆☆] 30分 | トランポリン [☆☆☆] 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。