

2024年9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	ダンス [☆☆] 30分	やさしいフィット ☆ 15分	ストレッチ ☆ 15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 ☆☆ 15分	エアロビクス [☆☆] 30分
	ラディカルワン ☆ 15分		ヨガシニア ☆ 15分	やさしいフィット ☆ 15分		体幹トレーニング ☆☆☆ 15分	
9:50	ピラティス [☆☆] 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	ダンス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分
10:30	ラテンダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 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	キックボクシング [☆☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分
11:10	エアロビクス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分
11:50	ダンス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分
12:30	ストレッチ ☆ 15分	ヨガシニア ☆ 15分	トランポリン ☆☆☆ 15分	ラディカルワン ☆ 15分	やさしいフィット ☆ 15分	ラディカルワン ☆ 15分	体幹トレーニング ☆☆☆ 15分
13:00	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ラディカルワン (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	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ラディカルヨガ [☆☆] 30分
13:40	トランポリン [☆☆☆] 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	バレトン教室 [14:00~] 1時間 木田先生	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分
14:20	FIGHT DO [☆☆☆] 30分		ピラティス [☆☆] 30分		FIGHT DO [☆☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分
15:00	エアロビクス [☆☆] 30分		体幹トレーニング [☆☆☆] 30分		トランポリン [☆☆☆] 30分	ラディカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分
15:40	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	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	ピラティス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分
16:20	ダンス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 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
17:00	トランポリン [☆☆☆] 30分	ラディカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	キッズダンス [17:00~] 50分	ダンス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分
17:40	ラディカルヨガ [☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分		ラディカルヨガ [☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	ラテンダンス [☆☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分
18:20	ラテンダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 30分	エアロビクス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分
19:00	体幹トレーニング [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分	HIIT トレーニング [☆☆☆] 30分	体幹トレーニング ☆☆☆ 15分 トランポリン ☆☆☆ 15分	トランポリン [☆☆☆] 30分	FIGHT DO [☆☆☆] 30分
19:40	キックボクシング [☆☆☆] 30分	HIITトレーニング ☆☆☆ 15分 体幹トレーニング ☆☆☆ 15分	ラディカルヨガ [☆☆] 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	ラディカルヨガ [☆☆] 30分
20:20	ラディカルワン (全身トレーニング) [☆] 30分	トランポリン [☆☆☆] 30分	ダンス [☆☆] 30分	キックボクシング [☆☆☆] 30分	ピラティス [☆☆] 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

※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・HIIT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。**