

白糠体育館 ヴァーチャルレッスン

2025年8月

月曜日		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		休館日					
初級エアロvol20 10:00-10:43			深呼吸ピラティスvol2 10:00-10:30	ボルドブラ 10:00-10:31	ベルビク巣ストレッチvol3 10:00-10:36	おはようヨガ 10:00-10:23	朝のストレッチvol1 10:00-10:09
			はじめてエアロvol1 10:35-11:06			姿勢改善ピラティス 10:25-10:55	初級エアロvol22 10:15-10:50
バーニングファイターvol4 10:45-11:31				姿勢美人ヨガ 10:40-11:38	初級ラテンエアロvol1 10:40-11:31	Baet workout 11:00-11:35	初級ステップ 10:55-11:30
			初級ステップ 11:15-11:45		初級エアロvol21 11:35-12:06		
のびのびストレッチフローヨガ 11:40-12:29			バーニングファイターvol1 11:50-12:18	Baet workout vol4 11:40-12:15		初中級ラテンエアロvol4 11:40-12:26	Baet workout vol2 11:35-12:10
				初級エアロvol19 12:20-12:49	自律神経を整えるヨガ 12:10-12:55		バーニングファイターvol6 12:15-12:53
初級ステップ 12:35-13:10			Baet workout 12:25-13:00	ラテンシェイプダンスvol2 12:55-13:16		バーニングファイターvol9 12:30-13:25	
			姿勢改善ピラティス 13:10-13:40	バーニングファイターvol10 13:20-13:50	はじめてステップ 13:00-13:50		シヴァナンダヨガ 13:00-13:57
初級ダンスエアロ 13:15-14:06						初級エアロvol20 13:30-14:13	
		初級エアロ 13:45-14:30	美BODYワークアウトvol4 とことんお尻トレーニング編 13:55-14:21			初中級ダンスエアロvol12 14:05-14:50	
優しいストレッチ 14:15-14:45			腰痛コンディショニング 14:25-14:45	簡単カンフーエクササイズ 13:55-14:36	リフレッシュヨガvol2 14:20-14:42		
					マットサイエンス 14:50-15:35	ラテンフィットネスvol1 14:5-15:34	
					初級ステップ 15:40-16:26	シェイプアップエクササイズ 15:40-16:10	
						のびのびストレッチフローヨガ 16:15-17:04	
					初級エアロvol17 16:30-17:14		
						初級エアロvol10 17:10-17:47	
					Baet workout vol2 17:20-17:55		
					キックボクシングエクササイズ 18:00-18:34	ラテンシェイプダンスvol2 17:50-18:11	
						Baet workout 18:15-18:50	
燃えるエアロvol1 18:30-19:02			初中級ラテンエアロvol3 18:40-19:24		初中級ダンスエアロvol12 18:30-19:15		
						初中級ラテンエアロvol4 18:40-19:26	
ヨガリラックス 19:10-20:00			Baet workout 19:30-20:05	初級エアロvol20 19:20-20:03		バーニングファイターvol9 18:55-19:50	
					初中級ダンスエアロvol9 19:30-20:19		
バーニングファイターvol6 20:05-20:43			バーニングファイターvol8 20:10-20:38	Baet workout vol2 20:05-20:40		ヨガリラックスvol2 19:55-20:51	
					全身ストレッチ 20:25-20:53		
			疲労解消マッサージ 20:45-21:03	睡眠の質を高めるおやすみストレッチ 20:45-20:56			

レッスンの内容区分

色：エアロビクス

色：ダンス系

色：ステップ

色 ヨガ・ピラティス・ストレッチ系

色 格闘技系

色 筋トレ系