

# バーチャルフィットネスプログラム表

# 9月

月		火	水	木	金	土	日	時間					
時間	有人	バーチャル	有人	バーチャル	有人	バーチャル	有人	バーチャル	有人	バーチャル	時間		
9:00										ラテンダンス 9:30 ~10:00	9:00		
10:00	リラクゼーションヨガ 10:30 ~11:20		★ララサーキット 10:00 ~10:50		ラフィーラ 9:30 ~10:20		ピラティス 9:30 ~10:20		パワーヨガ 10:00 ~10:50		ラディカルエアロ 10:15 ~10:45	10:00	
11:00		シニアフィットネス 11:45 ~12:00	フラダンス 11:15 ~12:05				ラフィーラ 10:45 ~11:35		ZUMBA 11:15 ~12:05		メガダンス 11:00 ~11:30	11:00	
12:00		ストレッチング 12:15 ~12:30		シニアフィットネス 12:20 ~12:35		シニアフィットネス 11:35 ~11:50		イレブン 12:00 ~12:15			オキシジェノ 11:45 ~12:15	12:00	
13:00	★筋トレ& ポールストレッチ 13:30 ~14:20		ストレッチング 12:40 ~13:55		ストレッチング 12:05 ~12:20		ストレッチング 12:30 ~12:45		シニアヨガ 12:30 ~12:45		X55 12:30 ~13:00	13:00	
14:00			ピラティス 13:30 ~14:20		リラクゼーションヨガ 13:30 ~14:20		★やさしいエアロ 13:30 ~14:20		ファイトドゥ 13:00 ~13:30			14:00	
15:00												15:00	
16:00		ラディカルエアロ 16:30 ~17:00									シニアフィットネス 16:45 ~17:00	16:00	
17:00		ファイトドゥ 17:15 ~17:45		ラディカルパワー 17:00 ~17:30		ファイトドゥ 17:00 ~17:30		ラディカルパワー 17:30 ~18:00		ファイトドゥ 17:45 ~18:15		ストレッチング 17:15 ~17:30	17:00
18:00		オキシジェノ 18:00 ~18:30		ファイトドゥ 17:45 ~18:15		メガダンス 17:45 ~18:15		オキシジェノ 18:15 ~18:45		ハイパーC 18:30 ~19:00		ハイパーC 18:15 ~18:45	18:00
19:00	初級エアロ 19:00 ~19:40		パワーヨガ 19:00 ~19:50		初級エアロ 19:00 ~19:40			ファイトドゥ 19:00 ~19:30		イレブン 19:15 ~19:45		ファイトドゥ 19:00 ~19:30	19:00
20:00	リラクゼーションヨガ 20:10 ~20:50				ZUMBA 20:10 ~20:50			ハイパーC 19:45 ~20:15		ストレッチング 20:00 ~20:15		オキシジェノ 19:45 ~20:15	20:00