

2023

バーチャルフィットネスプログラム表



1月

時間	月		火	水		木		金		土		日		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	有人	バーチャル			
9:00			休 館										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			ラディカルパワー 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		シニアフィットネス 11:35 ~11:50		ラフィーラ 10:45 ~11:35		ZUMBA 11:15 ~12:05			ラディカルエアロ 11:00 ~11:30	11:00	
12:00		ストレッチング 12:15 ~12:30					ストレッチング 12:05 ~12:20			イレブン 12:00 ~12:1				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 12:30 ~12:4			シニアヨガ 12:30 ~12:45			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 ~17:0	16:00
17:00		オキシジェノ 17:15 ~17:45													ラディカルヨガ 17:00 ~17:30	17:00
18:00		メガダンス 18:00 ~18:30													ラディカルエアロ 17:00 ~17:30	17:00
19:00	初級エアロ 19:00 ~19:40													ファイトドゥ 17:15 ~17:3	18:00	
20:00	リラクゼーションヨガ 20:10 ~20:50													ハイパーC 17:45 ~18:15	19:00	
														ファイトドゥ 18:30 ~19:00	19:00	
														ストレッチング 20:00 ~20:1	20:00	
														ストレッチング 20:00 ~20:15	20:00	