

フィットネスクラブ レスポ可児 Aスタジオスケジュール

2025.7

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30						VIRTUAL 15分 ストレッチ(調整系) 		9:30
9:45	イーザーライン 30分	イーザーライン 30分	イーザーライン 30分	イーザーライン 30分	イーザーライン 30分		VIRTUAL 30分 ヨガ(調整系) 	9:45
						VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)		10:00
10:30	やさしいエアロ ★ 菅原	エアロピクスI ★~★★ 湯本	シンプルエアロ ★ すみよ	■健康体操 ★ 美咲 	■健康体操 ★ 美咲 		ZUMBA GOLD ★ Yoshiko	10:30
11:30	フラ ★ Kuni	◆リフレッシュヨガ ★★ 湯本 	◆やさしいヨガ ★ 亀山 	脂肪燃焼エアロ ★★ GORO	初級ステップ ★ MASA	コンビネーションエアロ ★★ 湯本	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	11:00
								11:30
12:30	VIRTUAL 15分 ラテンダンス(ダンス系)	VIRTUAL 15分 ステップ(有酸素系)※S	VIRTUAL 15分 エアロ(有酸素系)	VIRTUAL 15分 ファイドウ(格闘技系)	VIRTUAL 15分 メガダンス(ダンス系)	VIRTUAL 15分 EX55(カーディオ系)※S	VIRTUAL 15分 ファイドウフリー(格闘技系)	12:30
13:00	シェイプエアロ ★★ 山内	リズムカルエアロ ★★ 菅原	HIPHOP ★~★★ MIYASAKO	かんたんエアロ ★ 佐橋	エンジョイエアロ ★ MASA	ZUMBA ★ 寺崎	かんたんZUMBA ★ 寺崎	13:00
14:00	ZUMBA ★ アッキー	バレトン ★ 菅原	かんたんステップ ★ 太田	◆リラックスヨガ ★ 佐橋 	◆骨盤調整ヨガ ★ 亀山 	VIRTUAL 45分 ファイドウ(格闘技系)	◆リラックスヨガ ★ 寺崎 	14:00
15:00	バレトン ★ アッキー	かんたんHIPHOP ★ MIYASAKO	チャレンジエアロ ★★ MASA	バレトン ★ 菅原	フラ ★ Kuni	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 45分 パワー(筋コン系)※S・B	15:00
16:00	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 パワー(筋コン系)※S・B	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 ステップ(有酸素系)※S	VIRTUAL 30分 ファイドウ(格闘技系)	VIRTUAL 30分 メガダンス(ダンス系)	VIRTUAL 30分 エアロ(有酸素系)	16:00
17:00	VIRTUAL 30分 ファイドウ(格闘技系)	VIRTUAL 30分 エアロ(有酸素系)	VIRTUAL 30分 メガダンス(ダンス系)	VIRTUAL 30分 パワー(筋コン系)※S・B	VIRTUAL 30分 EX55(カーディオ系)※S	CHOREOLOGY ★★ 佐藤	VIRTUAL 30分 メガダンス(ダンス系)	17:00
18:15	VIRTUAL 30分 メガダンス(ダンス系)	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 EX55(カーディオ系)※S	VIRTUAL 30分 ファイドウフリー(格闘技系)	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 ラディカルワン(筋コン系)※B	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	18:00
19:00	ビギナーエアロ ★ アッキー	■ストレッチポール ★ すみよ 	ZUMBA ★ 寺崎	シンプルエアロ ★ すみよ	初級エアロ ★ 小原	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 パワー(筋コン系)※S・B	19:00
20:00	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 ハイパーC(コアHIIT系) 	エンジョイエアロ ★ MASA	ZUMBA ★ すみよ	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 エアロ(有酸素系)	VIRTUAL 30分 ファイドウ(格闘技系)	20:00
21:00	VIRTUAL 30分 イレブン(全身HIIT系)	VIRTUAL 30分 EX55(カーディオ系)※S	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 パワー(筋コン系)※S・B	VIRTUAL 15分 オキシジェノ(調整系) 	VIRTUAL 15分 ストレッチ(調整系) 	21:00

- 代行の場合は掲示板・ホームページ・LINE配信にてご案内させていただきます。
- レッスン時間は15、30、45分程度、5分程度伸びる場合があります。
- ★はレッスンレベルの目安です。★の数が多くなるほど、レベルが高くなります。
-  と記載されているレッスンは、ヨガ(ストレッチ)マットをご持参ください。
- ヨガマットの配置は■が横、◆が縦となります。

※ 桃枠のバーチャルレッスンは全ての会員様が参加可能です。

※ 緑枠のグループレッスンは全ての会員様が参加可能です。

※ バリューナイト会員様は、平日20:30以降と土日祝日のVIRTUALレッスンに参加可能です。
※ S=ステップ台・B=バーベル

※ 水色枠がバーチャルレッスンとなります。