

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								
		8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日		
8/13~8/17 お盆休み 特別 プログラム	9:30	VIRTUAL 30分 オキシジェノ (調整系) 	VIRTUAL 30分 ヨガ(調整系) 	VIRTUAL 30分 オキシジェノ (調整系) 	VIRTUAL 30分 ヨガ (調整系) 	VIRTUAL 30分 オキシジェノ (調整系) 	9:30	8月18日からは 通常通りの レギュラーレッスン となります
	10:30	VIRTUAL 45分 メガダンス(有酸素系)	VIRTUAL 45分 パワー (筋コン系) ※S・B	VIRTUAL 45分 ファイドウ (格闘技系)	VIRTUAL 45分 EX55(カーディオ系)※S	VIRTUAL 45分 U-BOUND (トランポリン)	10:30	
	11:30	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 エアロ (有酸素系)	VIRTUAL 30分 ステップ (有酸素系) ※S	VIRTUAL 30分 エアロ(有酸素系)	VIRTUAL 30分 イレブン(全身HIIT系)	11:30	
	12:30	VIRTUAL 15分 ストレッチング (調整系) 	VIRTUAL 15分 オキシジェノ (調整系) 	VIRTUAL 15分 ハイパーC (コアHIIT系) ※M 	VIRTUAL 15分 ラテンダンス(有酸素系) 	VIRTUAL 15分 ヨガ (調整系) 	12:30	
	13:00	VIRTUAL 45分 メガダンス (ダンス系)	VIRTUAL 45分 ファイドウ (格闘技系)	VIRTUAL 45分 メガダンス (ダンス系)	VIRTUAL 45分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 45分 パワー (筋コン系) ※S・B	13:00	
	14:00	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 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 30分 ファイドウ (格闘技系)	VIRTUAL 30分 U-BOUND (トランポリン)	14:00	
	15:00	VIRTUAL 45分 パワー (筋コン系) ※S・B	VIRTUAL 45分 U-BOUND (トランポリン)	VIRTUAL 45分 ファイドウ (格闘技系)	VIRTUAL 45分 パワー (筋コン系) ※S・B	VIRTUAL 45分 EX55(カーディオ系)※S	15:00	

- 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。

※  桃色のバーチャルレッスンは全ての会員様が参加可能です。 ※ 水色枠がバーチャルレッスンとなります。

※  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。

※ 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。

※ 使用器材 P：ポール、S：ステップ台、B：バーベルセット を使用します。(貸出無料)