

映像レッスンタイムスケジュール

準備物：内履きシューズ、水分補給用の飲料、タオル

詳細は受講する映像にてご案内されますので、そちらをご参照ください。

※一部のレッスンを除き、全レッスンリピート再生です。

※運動はすべて自己責任の元、行ってください。

2026年6月

| | 金 | 土 |
|-------|--------------|----------------------|
| 9:30 | | 毎日快適運動 24:03:00 |
| 10:00 | | 体の歪みを整える プレトレーニング |
| 10:30 | | 20:00 |
| 11:00 | | はじめてボクシングエクササイズ |
| 11:30 | | 25:01:00 |
| 12:00 | | 脂肪燃焼ボクシングエクササイズ |
| 12:30 | | 39:10:00 |
| 13:00 | | 自重筋力トレーニング |
| 13:30 | | 21:00 |
| 14:00 | | フィットネスフラ |
| 14:30 | | 47:01:00 |
| 15:00 | | JAZZ HIPHOP |
| 15:30 | | 45:00:00 |
| 16:00 | | バレトン |
| 16:30 | | 38:58:00 |
| 17:00 | ポルドブラ | |
| 17:30 | 31:56:00 | |
| 18:00 | 簡単カンフーエクササイズ | |
| 18:30 | 29:07:00 | |
| 19:00 | バーニングファイター | |
| 19:30 | 30:00:00 | |
| 20:00 | サーキットトレーニング | |
| 20:30 | 30:10:00 | |
| 21:00 | ヨガラティス | |
| 21:30 | 45:04:00 | |