

# 2024年10.11月

# 第3スタジオ映像レッスンスケジュール 火・水・木

	火曜日	水曜日	木曜日
9:00	<b>HF[映像]</b> <b>[9:20~12:34]</b> <input type="checkbox"/> おはようストレッチ 10分 田中IR <input type="checkbox"/> 心と体を整えるポールエクササイズ 24分 辻本IR <input type="checkbox"/> レゲトンワークアウト 25分 竹ヶ原IR <input type="checkbox"/> はじめてのストレッチ&バレトン 29分 井出IR <input type="checkbox"/> もっと動ける自分に！上級者向けストレッチ 15分 柘谷IR <input type="checkbox"/> 初級ステップ 30分 柴IR <input type="checkbox"/> 下半身 簡単シェイプアップ5 7分 駒澤IR <input type="checkbox"/> バランストレーニング 5分 田中IR <input type="checkbox"/> 上半身シェイプアップトレーニング 16分 北川IR <input type="checkbox"/> 脂肪燃焼プチエアロ 10分 田中IR <input type="checkbox"/> 簡化24式太極拳 27分 イナミIR	<b>HF[映像]</b> <b>[9:20~12:00]</b> <input type="checkbox"/> やさしいストレッチ 30分 肥後橋 IR <input type="checkbox"/> カーディオダンス 30分 小室 IR <input type="checkbox"/> 体幹シェイプアップトレーニング 30分 齋藤 IR <input type="checkbox"/> JAZZダンス 30分 新開 IR <input type="checkbox"/> ダンスエクササイズ 滝汗☆脂肪燃焼 12分 杉吉 IR <input type="checkbox"/> ポールエクササイズ2 筋膜リリース 16分 田中 IR	<b>HF[映像]</b> <b>[9:30~10:24]</b> <input type="checkbox"/> ほぐし&伸ばし 不調解消 22分 藤本 IR <input type="checkbox"/> 楽しく脂肪燃焼 (初級エアロ21) 32分 織田 IR
11:00			<b>RV[映像] X55</b>
12:00			<b>RV[映像] メガダンス</b>
13:00		<b>スタッフレッスン</b>	<b>RV[映像] ハイパーC</b>
14:00	<b>RV[映像] メガダンス</b>	<b>HF[映像]</b> <b>【13:30~18:30】</b> <input type="checkbox"/> 初級ステップ 46分 織田 IR <input type="checkbox"/> バーニングファイター 30分 兵頭 IR <input type="checkbox"/> トレーニング後の静的ストレッチ 15分 三宮 IR <input type="checkbox"/> 体幹フローヨガ 50分 北村 IR <input type="checkbox"/> ヨガラティス 45分 NON IR <input type="checkbox"/> 体幹シェイプアップトレーニング 30分 齋藤 IR <input type="checkbox"/> 20分ダンスダイエット [HipHop&レゲトン] 20分 下山 IR <input type="checkbox"/> 高強度サーキットトレーニング HIIT③ 15分 荻山 IR <input type="checkbox"/> 初中級ステップ 45分 三宮 IR	<b>ベリーダンス じゅり IR</b>
15:00			<b>スタッフレッスン</b>
16:00	<b>やさしいヨガ 菅野IR</b>		<b>HF[映像]</b> <b>[17:00~22:00]</b> <input type="checkbox"/> リラックスヨガ3 32分 清水 IR <input type="checkbox"/> カーディオダンス 30分 小室 IR <input type="checkbox"/> 美尻エクササイズ 30分 甲斐 IR <input type="checkbox"/> 全身運動で脂肪燃焼 (初中級エアロ) 45分 岩橋 IR <input type="checkbox"/> 運動不足解消エアロ (燃焼エアロ1) 33分 隈川 IR <input type="checkbox"/> 姿勢改善ピラティス 30分 KANA IR <input type="checkbox"/> 筋力トレーニング (プランク初級編) 6分 柘谷 IR <input type="checkbox"/> 脂肪燃焼ステップ (初中級) 38分 西ジェフィー IR <input type="checkbox"/> 疲労回復湯上りストレッチ 17分 下山 IR <input type="checkbox"/> おやすみ前の疲労回復ヨガ 25分 後藤 IR
17:00			
18:00	<b>RV[映像] ファイドウ</b>		
19:00	<b>HF[映像]</b> <b>【19:00~22:30】</b> <input type="checkbox"/> 代謝を上げる！リズムストレッチ 10分 柘谷 IR <input type="checkbox"/> 入門エアロ3 30分 後藤 IR <input type="checkbox"/> ボディメイク 15分 杉山 IR <input type="checkbox"/> トレーニング後の静的ストレッチ 15分 三宮 IR <input type="checkbox"/> はじめてエアロ1 30分 酒井田 IR <input type="checkbox"/> 初級エアロ15 45分 藤本 IR <input type="checkbox"/> ヨガストレッチ 40分 田口 IR <input type="checkbox"/> ルームサーキットトレーニング 15分 駒澤 IR	<b>トップライド 西岡IR</b>	
20:00			
21:00		<b>RV[映像] X55</b>	