

HF 大津京店 バーチャルスタジオタイムスケジュール

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
6:00	6:00~6:39 脂肪燃焼ボクシング エクササイズ	6:00~6:31 初級エアロピクス	6:00~6:28 バーニングファイター 6:35~6:51 カラダ目覚める ストレッチ	6:00~6:30 やさしいピラティス	6:00~6:23 おはようヨガ 6:30~6:40 10分ダンスダイエット	6:00~6:31 ポルドブラ	6:00~6:30 やさしいストレッチ 6:40~6:56 ダンスワークアウト	6:00
7:00	7:00~7:30 呼吸を深める ピラティス	7:00~7:38 からだが硬い人の ためのヨガ	7:00~7:29 カンフーエクササイズ	7:00~7:28 バーニングファイター	7:00~7:34 初級ダンスエアロ	7:00~7:48 体質改善ビューティー ヨガ	7:00~7:31 初級エアロピクス	7:00
8:00	8:00~8:34 初級ダンスエアロ	8:00~8:26 簡化24式太極拳	8:00~8:39 ラテンフィットネス	8:00~8:49 ピラティス	8:00~8:21 CARDIO WORKOUT	8:00~8:42 エアロボクシング	8:00~8:38 からだが硬い人の ためのヨガ	8:00
9:00	9:00~9:30 腰痛改善エクササイズ	9:00~9:37 バレトン	9:00~9:30 やさしいストレッチ	9:00~9:30 ボクシング エクササイズ	9:00~9:35 膝のセルフケア	9:00~9:30 姿勢改善 ピラティス	9:00~9:30 ボクシング エクササイズ	9:00
10:00	10:00~10:47 ディープストレッチ ヨガ	10:00~10:30 ボクシング エクササイズ	10:00~10:47 初中級ラテンエアロ	10:00~10:39 バレトン	10:00~10:45 自律神経を整えるヨ ガ	10:00~10:50 初中級ダンスエアロ	10:00~10:47 初級ステップ ※定員5名	10:00
11:00	11:00~11:38 中級ボクシング エクササイズ	11:00~12:00 ヨガレッスン ※石橋インストラクター	11:00~11:47 ピラティス	11:00~11:45 週替わりヨガ	11:00~11:32 燃焼エアロ	11:00~11:30 はじめてステップ ※定員5名	11:00~11:49 ピラティス	11:00
12:00	12:00~12:30 やさしいストレッチ	12:15~12:53 初級ステップ ※定員5名	12:00~12:45 ヨガラティス	12:00~12:47 初中級ダンスエアロ	12:30~12:30 呼吸を深める ピラティス	12:00~12:34 キックボクシング エクササイズ	12:00~12:32 初中級ステップ ※定員5名	12:00
13:00	13:00~13:31 初級ステップ ※定員5名	13:00~13:32 はじめてエアロ	13:00~13:29 美尻エクササイズ	13:00~13:31 初級ステップ ※定員5名	13:00~13:31 ポルドブラ	13:00~13:52 体の軸を整える ヨガ	13:00~13:45 週替わりヨガ	13:00
14:00	14:00~14:34 くつろぎヨガ	14:00~14:30 やさしいストレッチ 14:35~14:46 10分ダンス エクササイズ	14:00~14:46 初級ステップ ※定員5名	14:00~14:11 10分ダンス エクササイズ 14:15~14:34 女性のための ストレッチ	14:00~14:45 初中級エアロ	14:00~14:26 簡化24式太極拳 14:30~14:46 疲労回復ストレッチ	14:00~14:31 初級エアロピクス	14:00
15:00	15:00~15:50 初中級ダンスエアロ	15:00~15:28 バーニングファイター	15:00~15:45 週替わりヨガ	15:00~15:30 サーキット トレーニング	15:00~15:32 ボクシング エクササイズ	15:00~15:30 CARDIO DANCE	15:00~15:37 バレトン	15:00
16:00	16:00~16:37 バレトン	16:00~16:49 ピラティス	16:00~16:45 初級エアロピクス	16:00~16:37 初級ボクシング エクササイズ	16:00~16:34 ビューティー シェイプアップヨガ	16:00~16:31 初級ステップ ※定員5名	17:00~17:41 バーニングファイター	16:00
17:00	17:00~17:30 サーキット トレーニング	17:00~17:32 初級ステップ ※定員5名	17:00~17:39 脂肪燃焼ボクシング エクササイズ	17:00~17:31 ペルビックストレッチ	17:00~17:40 HIIT トレーニング	17:00~17:49 ピラティス	17:00~17:34 バレトン	17:00
18:00	18:00~18:45 初中級エアロピクス	18:00~18:45 初中級ダンスエアロ	18:00~18:48 体質改善 ビューティーヨガ	18:00~18:45 中級ダンスエアロ	18:00~18:10 レグトン ワークアウト 18:30~18:50 ダンスワークアウト	18:15~18:50 初級ステップ ※定員5名	18:00~18:52 初中級ダンスステップ ※定員5名	18:00
19:00	19:00~19:45 ヨガラティス	19:00~19:45 ラテン基礎	19:00~19:45 初中級エアロピクス	19:00~19:45 初中級ステップ ※定員5名	19:00~19:50 初中級エアロピクス	19:00~19:53 初中級ジャズダンス	19:00~19:50 リラックスヨガ	19:00
20:00	20:00~20:34 キックボクシング エクササイズ	20:00~20:49 ピラティス	20:00~20:36 中級ボクシング エクササイズ	20:00~20:52 体の軸を整える ヨガ	20:00~20:30 JAZZダンス	20:00~20:27 バレトン	20:00~20:30 ボクシング エクササイズ	20:00
21:00	21:00~21:45 初中級ダンスエアロ	21:00~21:30 バーニングファイター	21:00~21:44 初中級エアロピクス	21:00~21:30 体幹トレーニング	21:00~21:34 キックボクシング エクササイズ	21:00~21:47 ピラティス	21:00~21:40 高強度サーキット トレーニング	21:00
22:00	22:00~22:34 くつろぎヨガ	22:00~22:16 疲労回復ストレッチ	22:00~22:11 おやすみストレッチ	22:00~22:19 リフレッシュヨガ	22:00~22:19 背骨・骨盤ストレッチ	22:00~22:24 おやすみ前の 疲労回復ヨガ	22:00~22:19 リフレッシュヨガ	22:00
23:00								23:00

配信都合によりプログラムが予告なく変更となる場合がございます。

最新のプログラム情報につきましては

右記のQRコードを読み込んでいただきご確認頂くようお願い致します。

※ステップエクササイズは台数の関係により定員5名となります。



2025.8.1~2025.12.31