LATECO

大通店　2026.8-9月スケジュール

円山店も受講可能◎　円山店ではマンツーマンも開講しています！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30	定休日	初級レッスン スタート 9:30~10:20	中級レッスン スタート 9:30~10:20	初級レッスン スパイン 9:30~10:20	中級レッスン リフォーマー 9:30~10:20	初級レッスン リング 9:30~10:20	初級レッスン スパインⅡ 9:30~10:20
9:40							
9:50							
10:00							
10:10							
10:20							
10:30							
10:40						コンボ 10:40~11:30	初級レッスン スタート 10:40~11:30
10:50		中級レッスン リフォーマー 10:50~11:40	体験レッスン （会員様も受講可） 10:50~12:10	期間限定 Waist Shape Up 10:50-11:40	初級レッスン リフォーマー 10:50~11:40		
11:00							
11:10							
11:20							
11:30							
11:40						体験レッスン （会員様も受講可） 11:50~13:10	中級レッスン タワー 11:50~12:40
11:50							
12:00							
12:10		初級レッスン スパイン 12:10-13:00	コンボ 12:40~13:30	初級レッスン リングⅡ 12:10-13:00	初級レッスン スパインⅡ 12:10-13:00		
12:20							
12:30							
12:40							
12:50							
13:00							期間限定 Waist Shape Up 13:00~13:50
13:10							
13:20				中級レッスン スタート 13:20~14:10			
13:30		期間限定 Upper Arm 13:30-14:20			初級レッスン スタート 13:30-14:20	初級レッスン スパイン 13:30-14:20	
13:40							
13:50							
14:00			初級レッスン リングⅡ 14:00~14:50				
14:10							体験レッスン （会員様も受講可） 14:10~15:30
14:20							
14:30							
14:40				初級レッスン リフォーマー 14:40~15:30		期間限定 Upper Arm 14:40-15:30	
14:50		中級レッスン スタート 14:50~15:40			中級レッスン タワー 14:50-15:40		
15:00							
15:10							
15:20			中級レッスン リフォーマー 15:20~16:10				
15:30							
15:40							
15:50						初級レッスン スタート 15:50~16:40	中級レッスン スタート 15:50~16:40
16:00							
16:10		初級レッスン リフォーマー 16:00~16:50			初級レッスン リング 16:00~16:50		
16:20							
16:30							
16:40							
16:50							
17:00						中級レッスン リフォーマー 17:00~17:50	初級レッスン リングⅡ 17:00~17:50
17:10							
17:20							
17:30							
17:40							
17:50							
18:00		初級レッスン スパインⅡ 18:00-18:50	初級レッスン リフォーマー 18:00~18:50	中級レッスン リフォーマー 18:00-18:50	期間限定 Upper Arm 18:00-18:50		
18:10							
18:20							
18:30							
18:40							
18:50							
19:00							
19:10							
19:20		初級レッスン リング 19:20~20:10	期間限定 Waist Shape Up 19:20~20:10	初級レッスン スタート 19:20-20:10	中級レッスン スタート 19:20~20:10		
19:30							
19:40							
19:50							
20:00							
20:10							
20:20							
20:30		中級レッスン タワー 20:30～21:20	初級レッスン スパイン 20:30-21:20	初級レッスン スパインⅡ 20:30～21:20	初級レッスン リングⅡ 20:30～21:20		
20:40							
20:50							
21:00							
21:10							
21:20							

Lesson Level	初級スタート ★★☆☆☆	初級リフォーマー ★★★☆☆	初級スパイン ★★★☆☆	初級リング ★★★☆☆	初級スパインⅡ ★★★★☆	初級リングⅡ ★★★★★
	中級スタート ★☆☆☆	中級リフォーマー ★★☆☆	中級タワー ★★★☆	コンボ ★★★★	【参加対象：メンバーズカード 2枚目以降のお客様】	
期間限定　7-9月	Upper Arm　：　二の腕集中/背中引き締め 初級リングクラスに慣れていると安心です◎			Waist Shape Up　：　腹筋強化/体幹の安定 腹筋鍛えたい方/中級の動きも練習できます		

※どのクラスを受講したらよいか迷ったら、スタッフへお声掛けください！会員様も体験レッスンの参加可能です◎