LATECO

円山店　2026.10-11月スケジュール

マンツーマンレッスンのスケジュールは予約ページから【マンツーマン予約】を開きご確認ください

Time	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		期間限定 Waist Shape Up 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 スパインⅡ 9:30~10:20
9:40							
9:50							
10:00	初級レッスン リフォーマー 10:00~10:50				初級レッスン リングⅡ 10:00~10:50		
10:10							
10:20							
10:30							
10:40				中級レッスン スタート 10:40~11:30		初級レッスン リフォーマー 10:40~11:30	中級レッスン タワー 10:40~11:30
10:50							
11:00							
11:10							
11:20	期間限定 Upper Arm 11:20~12:10				初級レッスン スタート 11:20~12:10		
11:30							
11:40							
11:50							
12:00			初級レッスン リング 12:00~12:50	初級レッスン スパイン 12:00~12:50		初級レッスン スパインⅡ 11:50~12:40	体験レッスン （会員様も受講可） 11:50~13:10
12:10							
12:20							
12:30							
12:40	中級レッスン スタート 12:40~13:30				中級レッスン リフォーマー 12:40~13:30		
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 タワー 13:20~14:10	体験レッスン （会員様も受講可） 13:20~14:40			
13:30							中級レッスン スタート 13:30~14:20
13:40							
13:50							
14:00	初級レッスン スタート 14:00~14:50				初級レッスン スパイン 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 スパインⅡ 14:40~15:30				初級レッスン スタート 14:40~15:30
14:50							
15:00							
15:10							
15:20	中級レッスン リフォーマー 15:20~16:10				中級レッスン タワー 15:20~16:10		
15:30							
15:40							
15:50						中級レッスン スタート 15:50~16:40	期間限定 Upper Arm 15:50~16:40
16:00							
16:10							
16:20							
16:30				初級レッスン リフォーマー 16:30~17:20			
16:40	初級レッスン リングⅡ 16:40~17:30				期間限定 Upper Arm 16:40~17:30		
16:50							
17:00						初級レッスン スパイン 17:00~17:50	初級レッスン リフォーマー 17:00~17:50
17:10							
17:20			中級レッスン リフォーマー 17:20~18:10				
17:30							
17:40							
17:50				初級レッスン スパインⅡ 17:50~18:40			
18:00	初級レッスン スパイン 18:00~18:50				初級レッスン リング 18:00~18:50		
18:10							
18:20							
18:30							
18:40			初級レッスン スタート 18:40~19:30				
18:50							
19:00							
19:10				中級レッスン タワー 19:10~20:00			
19:20							
19:30							
19:40							
19:50							
20:00			中級レッスン スタート 20:00~20:50				
20:10							
20:20							
20:30				初級レッスン リング 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 ★★★☆			
期間限定　7-10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◎