LATECO

大通店　2026.10-11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	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	中級レッスン スタート 9:30~10:20	初級レッスン リフォーマー 9:30~10:20	初級レッスン リング Ⅱ 9:30~10:20	初級レッスン スパイン 9:30~10:20
9:40							
9:50							
10:00							
10:10							
10:20							
10:30							
10:40						期間限定 Waist Shape Up 10:30~11:20	コンボ 10:30~11:20
10:50		初級レッスン スタート 10:40~11:30	中級レッスン タワー 10:40~11:30	初級レッスン スパイン 10:40~11:30	期間限定 Upper Arm 10:40~11:30		
11:00							
11:10							
11:20							
11:30							
11:40						中級レッスン タワー 11:40-12:30	体験レッスン （会員様も受講可） 11:50~13:10
11:50							
12:00							
12:10		コンボ 12:10~13:00	初級レッスン リフォーマー 12:10~13:00	体験レッスン （会員様も受講可） 12:10~13:30	初級レッスン リング Ⅱ 12:10~13:00		
12:20							
12:30							
12:40							
12:50							
13:00						体験レッスン （会員様も受講可） 12:50~14:10	
13:10							
13:20							
13:30		初級レッスン スパイン Ⅱ 13:30~14:20	中級レッスン リフォーマー 13:30~14:20	初級レッスン リング Ⅱ 14:00~14:50	中級レッスン スタート 13:30~14:20		初級レッスン スタート 13:30~14:20
13:40							
13:50							
14:00							
14:10							
14:20							
14:30							
14:40						初級レッスン スパイン 14:40~15:30	期間限定 Upper Arm 14:40-15:30
14:50		初級レッスン リング 14:50~15:40	期間限定 Waist Shape Up 14:50~15:40		中級レッスン リフォーマー 14:50~15:40		
15:00							
15:10							
15:20							
15:30							
15:40							
15:50						初級レッスン リフォーマー 15:50~16:40	初級レッスン スパイン Ⅱ 15:50~16:40
16:00							
16:10		中級レッスン タワー 16:10-17:00			初級レッスン スタート 16:10-17:00		
16:20							
16:30							
16:40							
16:50							
17:00						中級レッスン スタート 17:00~17:50	初級レッスン リフォーマー 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 18:00-18:50	中級レッスン スタート 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 タワー 18:00-18:50		
18:10							
18:20							
18:30							
18:40							
18:50							
19:00							
19:10							
19:20		期間限定 Upper Arm 19:20-20:10	初級レッスン スタート 19:20-20:10	中級レッスン リフォーマー 19:20-20:10	初級レッスン リング 19:20-20:10		
19:30							
19:40							
19:50							
20:00							
20:10							
20:20							
20:30		初級レッスン リフォーマー 20:30~21:20	初級レッスン スパイン Ⅱ 20:30~21:20	期間限定 Waist Shape Up 20:30~21:20	中級レッスン スタート 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　7-10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◎