# レッスンスケジュール　12/1㊋～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:15 | ●★映像㉚★<br>ボディシェイプ | ★映像㉚★<br>やさしいエアロ② | ●★映像㉚★<br>サーキット | ★映像㉕★<br>エアロ筋トレ | ●★映像㉚★<br>シェイプ＆リズム | キッズスクール<br>11：10まで | ●★映像㉚★<br>サーキット |
| 11:15 | ●★対面⑮★<br>ストレッチ | ●★対面㉕★<br>フィットヨガ | ●★対面⑮★<br>ストレッチ | ●★対面㉕★<br>コアシェイプ | ●★対面㉕★<br>ロコモ足腰体操 | 11:30～<br>●★映像㉚★<br>シェイプ＆リズム | ●★映像㉚★<br>ボディシェイプ |
| 12:15 | ★映像⑮★<br>足腰体操 | ●★映像㉚★<br>ボディシェイプ | ★映像㉚★<br>やさしいエアロ② | ●★映像㉚★<br>サーキット | ★映像㉕★<br>エアロ筋トレ | ●★対面㉕★<br>ロコモ足腰体操 | 12：00～<br>キッズスクール |
| 13:15 | ●★映像㉚★<br>シェイプ＆リズム | ●★映像㉚★<br>サーキット | ★映像㉕★<br>エアロ筋トレ | ●★映像㉚★<br>ストレッチ<br>＆リズム① | ●★映像㉚★<br>ボディシェイプ | ●★映像㉚★<br>サーキット | |
| 14:15 | ●★対面㉕★<br>フィットヨガ | ★映像㉚★<br>やさしいエアロ② | ●★対面㉕★<br>ロコモ足腰体操 | ●★映像㉚★<br>サーキット | ●★対面㉕★<br>フィットヨガ | 15:15～<br>キッズスクール | |
| 15:15 | ●★映像㉚★<br>サーキット | ●★対面㉕★<br>コアシェイプ | ●★映像㉚★<br>ボディシェイプ | ●★対面⑮★<br>ストレッチ | ●★映像㉚★<br>シェイプ＆リズム | | |
| 16:15 | ●★映像㉚★<br>ボディシェイプ | ●★映像㉚★<br>シェイプ＆リズム | ★映像⑮★<br>足腰体操 | | ★映像㉚★<br>やさしいエアロ② | ●マットが必要です<br>●タオルが必要です<br>●後半マットが必要です | |
| 17:15 | ●★映像㉚★<br>ストレッチ<br>＆リズム① | ★映像㉕★<br>エアロ筋トレ | ●★映像㉚★<br>サーキット | 16:30～<br>キッズスクール | ●★映像㉚★<br>ボディシェイプ | | |
| 18:15 | ●★映像㉚★<br>サーキット | ●★映像㉚★<br>ボディシェイプ | ●★映像㉚★<br>シェイプ＆リズム | | ●★映像㉚★<br>やさしいヨガ | ～レッスンについて～<br>対面レッスン、映像レッスン、<br>および有料レッスン等に事前に変更する<br>場合がございます。<br>店内のスケジュール表をご確認下さい。 | |
| 19:15 | ●★映像㉚★<br>シェイプ＆リズム | ●★映像㉚★<br>ストレッチ<br>＆リズム① | ●★映像㉚★<br>ボディシェイプ | ★映像㉕★<br>エアロ筋トレ | ●★映像㉚★<br>サーキット | | |

「急なレッスン内容の変更や休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。」