12月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:45		かんたん 有酸素運動 （3FIT オンラインレッスン）		ロコモ 足腰体操	シェイプ & リズム （3FIT オンラインレッスン）	かんたん 有酸素運動 （3FIT オンラインレッスン）	オンライン サーキット （3FIT オンラインレッスン）
11:45	FIT ヨガ	美尻 フィット		ストレッチ & リズム （3FIT オンラインレッスン）	バレトン （3FIT オンラインレッスン）	シェイプ & リズム （3FIT オンラインレッスン）	キレイな 肩ライン （3FIT オンラインレッスン）
12:45	シェイプ & リズム （3FIT オンラインレッスン）	FIT ヨガ		オンライン サーキット （3FIT オンラインレッスン）	FIT ヨガ		
13:45	ストレッチ & リズム （3FIT オンラインレッスン）	シェイプ & リズム （3FIT オンラインレッスン）		キレイな 肩ライン （3FIT オンラインレッスン）	かんたん 有酸素運動 （3FIT オンラインレッスン）		
14:45		バレトン （3FIT オンラインレッスン）			オンライン サーキット （3FIT オンラインレッスン）		