

# レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:30~	足腰体操 15分	荷重エクササイズ 15分	 コアシェイプ	やさしいエアロ	 フィットヨガ	9:15~ キッズ スクール	 ストレッチ 15分
11:30~	やさしいエアロ	フィットヨガ	足腰体操 15分	 ストレッチ 15分	荷重エクササイズ 15分	 コアシェイプ	やさしいエアロ
13:30~	 ストレッチ 15分		荷重エクササイズ 15分		やさしいエアロ	 フィットヨガ	12:30~ キッズ スクール
14:00~		 コアシェイプ		足腰体操 15分			
15:00~	 フィットヨガ	足腰体操 15分	やさしいエアロ	 コアシェイプ	 ストレッチ 15分	荷重エクササイズ 15分	
16:00~	荷重エクササイズ 15分	ストレッチ 15分	 フィットヨガ	足腰体操 15分	 コアシェイプ	 スリー・フィット からだ・こころ・つながる	
16:30~	16:30~ キッズ スクール	16:30~ キッズ スクール		16:30~ キッズ スクール			
17:00~							
18:30~	 コアシェイプ	やさしいエアロ	17:00~ キッズ スクール	荷重エクササイズ 15分	17:00~ キッズ スクール		

※人型は対面レッスンになります。急遽映像レッスンに変更になることもございます  
 ご了承のほどよろしくお願いいたします。【各レッスン 定員10名】  
 ※18:30~のレッスンにおきまして、今後の参加状況により実施を見合わせる  
 ことがございますのでご了承下さい。