

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:20～	★映像⑮★ 荷重エクササイズ	★映像⑮★ 足腰体操	★映像⑮★ 荷重エクササイズ	★映像⑮★ 足腰体操	★映像⑮★ ストレッチ	新体操スクール ～11:00	★映像⑮★ 足腰体操
11:00～	★映像⑳★ やさしいエアロ	★映像⑳★ サーキット	フィットヨガ	コアシェイプ	お楽しみ	11:20～ ★映像⑮★ ストレッチ	★映像⑳★ サーキット
12:00～	★映像㉔★ エアロ筋トレ	ストレッチ	★映像㉔★ やさしいエアロ	お楽しみ	ロコモ足腰体操	お楽しみ	キッズスクール 12:30～
13:00～	ロコモ足腰体操	★映像㉔★ やさしいエアロ	★映像㉔★ サーキット	ストレッチ	★映像㉔★ やさしいエアロ	コアシェイプ①	
14:00～	★映像㉔★ サーキット	★映像㉔★ やさしいヨガ	★映像⑮★ ストレッチ	★映像㉔★ エアロ筋トレ	フィットヨガ	コアシェイプ②	
15:00～	お楽しみ	ロコモ足腰体操	★映像㉔★ エアロ筋トレ	フィットヨガ	★映像㉔★ サーキット	チアダンススクール 15:30～	
16:00～	コアシェイプ	★映像⑮★ 荷重エクササイズ	★映像⑮★ 荷重エクササイズ	新体操スクール 16:30～18:30	★映像⑮★ 足腰体操		
18:30～	★映像㉔★ パワーヨガ	お楽しみ	19:15～ ★映像㉔★ サーキット	19:30～ ★映像㉔★ やさしいエアロ	19:15～ ★映像㉔★ エアロ筋トレ	～祝日レッスンについて～ その曜日のレッスンスケジュールで 午前中のプログラムのみ実施いたします。	

- ※上記は予定となっており、イベント等で変更する場合がございます。
- ※レッスン参加予定の際には、マスクの着用をお願いいたします。
- ※各レッスン定員14名となります。
- ※参加ご希望人数が多い時はレッスン10分前に整理券を配布させていただきます。