

# レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
10:00~								
10:30~	フィット ヨガ	ロコモ 足腰体操	フィット ヨガ	ロコモ 足腰体操	コア シェイプ	フィット ヨガ2	ロコモ 足腰体操	コア シェイプ
11:00~								
11:30~	コア シェイプ	フィット ヨガ2	コア シェイプ	フィット ヨガ2	ロコモ 足腰体操	コア シェイプ	フィット ヨガ2	ロコモ 足腰体操
12:00~								
12:30~	12:30~13:00 パーソナルストレッチ	12:30~13:00 パーソナルストレッチ	12:30~13:00 パーソナルストレッチ	12:30~13:00 パーソナルストレッチ	12:30~13:00 パーソナルストレッチ	12:30~13:20 新体操スクール キッズ	12:30~13:20 ダンススクール キッズ	映像 ヨガ
13:00~	13:15~13:45 パーソナルストレッチ				13:15~13:45 パーソナルストレッチ			
13:30~		フィット ヨガ	フィット ヨガ2	フィット ヨガ		13:30~14:30 新体操スクール ジュニア	13:30~14:30 ダンススクール ジュニア	フィット ヨガ2
14:00~	ロコモ 足腰体操	14:15~14:45 パーソナルストレッチ	14:15~14:45 パーソナルストレッチ	14:15~14:45 パーソナルストレッチ	コア シェイプ			
14:30~								
15:00~	フィット ヨガ2	コア シェイプ	ロコモ 足腰体操	コア シェイプ	フィット ヨガ2	ロコモ 足腰体操	コア シェイプ	
15:30~								
16:00~			15:45~16:35 新体操スクール キッズ	15:45~16:35 新体操スクール キッズ				
16:30~	映像 ボール(15分)	映像 ボール(15分)			映像 ボール(15分)			
17:00~			16:40~17:40 新体操スクール ジュニア①	16:40~17:40 新体操スクール ジュニア①				
17:30~								
18:00~	ロコモ 足腰体操	コア シェイプ	17:45~18:45 新体操スクール ジュニア②	17:45~18:45 新体操スクール ジュニア②	コア シェイプ			
18:30~								
18:45~								
19:00~	コア シェイプ	フィット ヨガ	コア シェイプ	フィット ヨガ2	ロコモ 足腰体操			
19:30~								

レッスン変更もございます。  
予めご了承ください。

レッスン終了後、  
消毒&清掃を行います。  
各レッスンの定員は**13名**です。