

# レッスンスケジュール(2023.04 ~09)

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00~						キッズスクール 幼児	10:00~開館	
10:00	コアシェイプ	フィットヨガ	♥お楽しみ♥	ポール	ストレッチ	(9:30~10:15)	■10:15~ストレッチ	
■10:35~	ピラティス	ボクササイズ	ボディシェイプ	バレトン	ボディシェイプ	小学生①	バレトン	
11:00	サーキット(11:00~12:00)						小学生②	
12:00						(11:15~12:15)		
13:00						サーキット (12:30~13:30)	キッズスクール 幼児	
14:00	ストレッチ	ポール	コアシェイプ	♥お楽しみ♥	フィットヨガ	♥お楽しみ♥	(13:00~13:45)	
■14:35~	ボクササイズ	バレトン	ピラティス	ストレッチ&リズム	エア筋トレ	ボクササイズ	小学生 (13:45~14:45)	
15:00	サーキット(15:00~16:00)							~15:00閉館
16:00	チアリーディング リトル	青竹(15分)	♥お楽しみ♥	美尻(15分)	コアシェイプ	■ピラティス		
■16:35~	(16:00~16:50)	キッズスクール 幼児	ストレッチ&リズム	キッズスクール 幼児	ボクササイズ			
17:30	キッズ (17:00~18:00)	(16:30~17:15)		小学生① (17:15~18:15)		~17:00閉館		
18:30	ジュニア (18:10~19:10)	小学生 (17:15~18:15)		小学生② (18:15~19:15)	サーキット(18:30~19:30)月~金※キッズスクール中も行っています。			
19:30	コアシェイプ	大人の習い事 (19:30~20:30)	フィットヨガ	ポール	♥お楽しみ♥			
■20:05~	バレトン		ボクササイズ	ピラティス	パワーヨガ			
■20:35~		ストレッチ						

★開始5分前にはお集まりください(途中参加不可) 急遽変更・代行になる可能性があります  
 ★当面の間、感染予防対策として人数制限させて頂いております  
 ★ご予約 : 10時レッスン ⇒ 9時 他レッスン ⇒ 30分前 からフロントで番号札を配布致します

レッスン1本=30分(美尻/青竹15分)  
 ★マスクの着用は任意です。  
 運動レベルをさげ水分補給を忘れずに!!  
 3 FIT柏増尾台店 TEL 04-7175-3507