

レッスンスケジュール(5月)

	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～		NEW ヨガ	ボクサ サイズⅡ (3FITオンラインスタジオ)	バレトンⅡ (3FITオンラインスタジオ)	フラダンス (3FITオンラインスタジオ)	リラックス ヨガ (3FITオンラインスタジオ)	ストレッチ リズムⅡ (3FITオンラインスタジオ)
11:30 ～	コア 筋トレ		リラックス ヨガ (3FITオンラインスタジオ)	ボディ シェイプ (3FITオンラインスタジオ)	イスで ストレッチ (3FITオンラインスタジオ)	ボクサ サイズⅡ (3FITオンラインスタジオ)	バレトンⅡ (3FITオンラインスタジオ)
12:30 ～	サルコ いす体操	バランス ボール	ストレッチ リズムⅡ (3FITオンラインスタジオ)	ヨガⅡ (3FITオンラインスタジオ)	オンライン サーキット (3FITオンラインスタジオ)		
15:30 ～	フィット ヨガ		リラックス ヨガ (3FITオンラインスタジオ)	オンライン サーキット (3FITオンラインスタジオ)	フラダンス (3FITオンラインスタジオ)		
16:30 ～		サルコ いす体操	ボクサ サイズⅡ (3FITオンラインスタジオ)	イスで ストレッチ (3FITオンラインスタジオ)	ヨガⅡ (3FITオンラインスタジオ)		

◆怪我防止のため、運動前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。

◆レッスン開始5分前の来館をお願い致します。

◆レッスン途中で身体に異変を感じた場合はスタッフへお申し出ください。

◆途中参加や体調不良以外での途中退出はお控えください。

◆レッスン内容が変更になる場合がございます。

*映像ストレッチリズムⅡではタオルをお持ちください。

映像レッスンは全て30分の内容です。イスでストレッチの定員は5名です。

レッスンスケジュール(6月)

	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～	ボディ シェイプ (3FITオンラインスタジオ)	コア 筋トレ	イスで ストレッチ (3FITオンラインスタジオ)	オンライン サーキット (3FITオンラインスタジオ)	サルコ いす体操	ボディ シェイプ (3FITオンラインスタジオ)	フラダンス (3FITオンラインスタジオ)
11:30 ～	ヨガⅡ (3FITオンラインスタジオ)		オンライン サーキット (3FITオンラインスタジオ)	ボディ シェイプ (3FITオンラインスタジオ)	フィット ヨガ	ヨガⅡ (3FITオンラインスタジオ)	イスで ストレッチ (3FITオンラインスタジオ)
12:30 ～	フラダンス (3FITオンラインスタジオ)	美尻 フィット	ボクサ サイズⅡ (3FITオンラインスタジオ)	バレトンⅡ (3FITオンラインスタジオ)			
15:30 ～	ボクサ サイズⅡ (3FITオンラインスタジオ)	バランス ボール	ボディ シェイプ (3FITオンラインスタジオ)	ストレッチ リズムⅡ (3FITオンラインスタジオ)			
16:30 ～	ヨガⅡ (3FITオンラインスタジオ)		バレトンⅡ (3FITオンラインスタジオ)	リラックス ヨガ (3FITオンラインスタジオ)	NEW ヨガ		

◆怪我防止のため、運動前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。

◆レッスン開始 5分前の来館をお願い致します。

◆レッスン途中に身体に異変を感じた場合はスタッフへお申し出ください。

◆途中参加や体調不良以外での途中退出はお控えください。

◆レッスン内容が変更になる場合がございます。

*映像ストレッチリズムⅡではタオルをお持ちください。

映像レッスンは全てや30分の内容です。イスでストレッチの定員は5名です。