

レッスンスケジュール (2023.11.～)

新体操スクール
キッズ1
9:10～9:55

	月	火	水	木	金	土	日
10:20～	★映像③★ ボディシェイプ	タオル★映像③★ ストレッチ&リズム1	★映像③★ かんたんボクササイズ2	タオル★映像③★ ストレッチ&リズム2	★映像③★ かんたん有酸素運動	新体操スクール キッズ2 10:00～10:45	★映像③★ お楽しみ
11:00～	ロコモ足腰体操	コアシェイプ	★映像③★ かんたん有酸素運動	★映像③★ ボディシェイプ	ロコモ足腰体操	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
12:00～	★映像③★ かんたんボクササイズ2	タオル★映像③★ ピラティス	フィットヨガ	コアシェイプ	★映像③★ ボディシェイプ	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
13:00～	フィットヨガ	ロコモ足腰体操	★映像③★ ボディシェイプ	★映像③★ かんたん有酸素運動	コアシェイプ	新体操スクール ジュニア1 12:40～13:40	♡お楽しみ♡ 毎週月曜日に 店舗にて掲示 いたします。 「ピラティス」 「ストレッチ& リズム」 はタオルをお持ち ください
14:00～	タオル★映像③★ ストレッチ&リズム2	★映像③★ ボディシェイプ	タオル★映像③★ ストレッチ&リズム1	★映像③★ かんたんボクササイズ2	★映像③★ ヨガ	ジュニア2 13:50～14:50	
15:00～	★映像③★ かんたん有酸素運動	★映像③★ ヨガ	★映像⑤★ ストレッチ	コアシェイプ	★映像⑤★ 簡単足腰体操	ジュニア3 14:50～15:50	
16:00～	アルバルク東京 チア キッズ 16:30～17:20 ジュニア 17:30～18:30	新体操スクール	ダンススクール キッズ 16:00～16:45 ジュニア 16:50～17:50	★映像③★ ボディシェイプ	ダンススクール キッズ 16:00～16:45 ジュニア 16:50～17:50	ダンススクール キッズ 16:00～16:45 ジュニア 16:50～17:50	
17:00～		ジュニア 17:00～18:00		★映像③★ かんたんボクササイズ2			
18:00～		ステップアップクラス 18:00～19:00	18:15～ ★映像⑤★ 簡単足腰体操	タオル★映像③★ ストレッチ&リズム1	18:15～ ★映像⑤★ ストレッチ		
19:00～	ロコモ足腰体操	19:15～ ★映像③★ ボディシェイプ	フィットヨガ	19:15～ ★映像③★ 単有酸素運動	コアシェイプ		

※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。 ※一部のレッスンでタオルを使用いたしますのでご用意ください