レッスンスケジュール（2024/3～）

◆レッスンの途中参加や途中退場は、安全性を考慮してご遠慮いただいております。

◆同レッスンは、1日あたり1度のご参加に限定させて頂きます。

◆安全性を考慮し、**各レッスン22名**までとなります。

	月	火	水	木	金	土	日
9:15	映像⑮ 足腰体操	映像㉕ やさしいエアロ②	映像㉕ エアロ＆筋トレ	映像㉚ かんたん有酸素	映像㉕ エアロ＆筋トレ	映像㉕ やさしいエアロ②	映像㉚ かんたん有酸素
10:15	フィットヨガ 30分	コアシェイプ 30分	映像㉚ やせ筋ボディシェイプ	スローエアロ 30分	ロコモ足腰体操 30分	週替わりレッスン 30分	映像㉚ ボディシェイプ
11:15	フィットヨガ 30分	コアシェイプ 30分	ロコモ足腰体操 30分	フィットヨガ 30分	映像㉚ 簡単ボクササイズ	映像㉚ かんたん有酸素	週替わりレッスン 30分
12:00	映像㉚ ボディシェイプ	映像㉚ やせ筋ボディシェイプ	映像㉚ 簡単ボクササイズ	映像⑮ 足腰体操	映像㉚ ヨガ	映像㉚ バレトン	映像㉚ 簡単ボクササイズ
13:30	ロコモ足腰体操 30分	フィットヨガ 30分	ロコモ足腰体操 30分	フィットヨガ 30分	コアシェイプ 30分	映像㉚ 簡単ボクササイズ	映像㉚ かんたん有酸素
14:30	美尻フィット 20分	フィットヨガ 30分	ボディフィット 20分	映像㉚ バレトン	ロコモ足腰体操 30分	映像㉚ ボディシェイプ	映像㉚(タオル体操) ストレッチ＆リズム
16:00	映像㉚ ゆったり ストレッチ＆リズム	映像㉚ 簡単ボクササイズ	キッズダンス 15:45~17:45	映像㉚ ボディシェイプ	キッズダンス 15:45~19:00	キッズダンス 15:20～17:15	キッズダンス 16:00～17:50
18:30	映像㉚ バレトン	キッズダンス 17:00~18:50	映像㉚ やせ筋ボディシェイプ	映像㉚ ヨガ		ストレッチ＆リズムにはタオルを使用します首にかけられるようなタオル（マフラータオル）をお持ちください。	
19:30	映像㉚ ボディシェイプ	週替わりレッスン 30分	映像㉚ 簡単ボクササイズ	映像㉚ 簡単ボクササイズ②	フィットヨガ 30分		

※レッスンスケジュールは予定となっており、変更する場合がございます。