

レッスンスケジュール (2024.4.~)

	月	火	水	木	金	土	日
10:20~	★映像③★ ボディシェイプ2	★映像③★ かんたん有酸素運動2	★映像③★ かんたんボクササイズ1	★映像③★ バレトン	★映像③★ かんたん有酸素運動	新体操スクール キッズ1 9:10~9:55	新体操スクール ジュニア 9:10~10:10
11:00~	コアシェイプ	ロコモ足腰体操	★映像③★ かんたん有酸素運動2	★映像③★ フラダンス	フィットヨガ	新体操スクール キッズ2 10:00~10:45	新体操スクール ステップアップクラス 10:15~11:15
12:00~	★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1	コアシェイプ	ロコモ足腰体操	★映像③★ ボディシェイプ2	♥お楽しみ♥	♥お楽しみ♥
13:00~	ロコモ足腰体操	コアシェイプ	★映像③★ バレトン2	コアシェイプ	ロコモ足腰体操	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。 「ストレッチ& リズム1」 はタオルをお持ち ください
14:00~	★映像③★ フラダンス	★映像③★ ボディシェイプ	★映像③★ ヨガ	★映像③★ かんたんボクササイズ2	★映像③★ ヨガ2	ジュニア2 13:45~14:45	
15:00~	★映像③★ かんたん有酸素運動	★映像③★ ヨガ2	★映像⑬★ ストレッチ	♥お楽しみ♥	★映像⑬★ 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	★映像③★ バレトン	ダンススクール キッズ 16:00~16:45	★映像③★ ボディシェイプ	ダンススクール キッズ 16:00~16:45	ダンススクール キッズ 16:00~16:45	
17:00~		★映像③★ かんたん有酸素運動2	ジュニア 16:50~17:50	★映像③★ かんたんボクササイズ2	ジュニア 16:50~17:50	ジュニア 16:50~17:50	
18:00~		★映像③★ ボディシェイプ2	18:15~ ★映像⑬★ 簡単足腰体操	★映像③★ バレトン2	中学生クラス 18:00~19:00		
19:00~	19:15~ ★映像③★ ♥お楽しみ♥	ロコモ足腰体操	コアシェイプ	フィットヨガ	19:15~ ★映像③★ ♥お楽しみ♥		

※上記は予定となっており、イベント等に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