

レッスンスケジュール (4月)

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

◆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分前まで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。

◆レッスン内容は変更になる場合がございます。

映像レッスンは全て30分の内容です。