

# レッスンスケジュール (5月)

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