

# 4・5月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:45		ロコモ			かんたん 有酸素運動 (3FIT オンラインレッスン)	ボディシェイプ (3FIT オンラインレッスン)	ロコモ or 美尻
11:45	FIT ヨガ	ボディシェイプ (3FIT オンラインレッスン)		FIT ヨガ	バレトン (3FIT オンラインレッスン)	ロコモ or 美尻	ヨガ (3FIT オンラインレッスン)
12:45	かんたん 有酸素運動 (3FIT オンラインレッスン)	バレトン (3FIT オンラインレッスン)		ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)	FIT ヨガ		
14:00	美尻	FIT ヨガ		かんたん 有酸素運動 (3FIT オンラインレッスン)	ヨガ (3FIT オンラインレッスン)		
15:00		かんたん 有酸素運動 (3FIT オンラインレッスン)			ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)		