

# レッスンスケジュール（2024年5月・6月）

◆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いただきます。

◆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③① タオル体操	映像②⑤ やさしいエアロ②	映像②⑤ エアロ&筋トレ	映像③① 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③① 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③① 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③① ピラティス
11:15	ロコモ足腰体操 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③① ピラティス	映像③① かんたん有酸素	週替わりレッスン 30分
12:00	映像③① ピラティス	映像③① やせ筋ボディシェイプ	映像③① 簡単ボクササイズ	映像①⑤ 足腰体操	映像③① フラダンス	映像③① やせ筋ボディシェイプ	映像③① 30分サーキット
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	13:00~ 映像③① 簡単ボクササイズ	13:00~ 映像③① かんたん有酸素
14:30	フィットヨガ 30分	フィットヨガ 30分	ボディフィット 20分	美尻フィット 20分	ロコモ足腰体操 30分	14:00~ 映像③① ボディシェイプ	14:00~ 映像③① フラダンス
16:00	映像③① フラダンス	映像③① 簡単ボクササイズ	キッズダンス 15:45~17:45	映像③① ボディシェイプ	キッズダンス 15:45~19:00	キッズダンス 14:45~18:00	キッズダンス 14:45~16:45
18:30	映像③① バレトン	キッズダンス 17:00~19:05	映像③① やせ筋ボディシェイプ	映像③① ヨガ		レッスン時間変更のお知らせ 土日午後の赤枠内のレッスンは 開始時刻が13:00~/14:00~に なります。	
19:30	映像③① ボディシェイプ	コアシェイプ 30分	映像③① ピラティス	映像③① 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。