

レッスンスケジュール(2024.04~2024.09)

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~						キッズダンススクール キッズ (9:30~10:15) ジュニア① (10:15~11:15) ジュニア② (11:15~12:15)	10:00~開館
10:00	コアシェイプ	フィットヨガ	有酸素運動	ポール	ロコモ健康体操		■10:15~ストレッチ
■10:35~	ピラティス	ボクササイズ	フラダンス	バレトン	ボディシェイプ		バレトン
11:00	サーキット(11:00~12:00)						
12:00						サーキット (12:30~13:30)	
13:00							キッズダンススクール キッズ (13:00~13:45) ジュニア (13:45~14:45)
14:00	筋トレ	ポール	コアシェイプ	ロコモ健康体操	フィットヨガ	フィットヨガ	
■14:35~	フラダンス	バレトン	ピラティス	ストレッチ&リズム	かんたん有酸素運動	ボクササイズ	
15:00	サーキット(15:00~16:00)				美尻(15分)	ピラティス	~15:00閉館
16:00	チアリーディング リトル	青竹(15分)	ロコモ健康体操	キッズダンススクール キッズ入門 (16:15~17:15) ジュニア① (17:15~18:15) ジュニア② (18:15~19:15)	筋トレ	空手教室 キッズ・大人 (16:00~17:00) ジュニア・大人 (17:00~18:00)	
■16:35~	(16:00~16:50) キッズ	キッズダンススクール キッズ (16:15~17:15) ジュニア (17:15~18:15) アドバンス (18:15~19:15)	ストレッチ&リズム		ボクササイズ		
17:30	(17:00~18:00) ジュニア				サーキット(18:30~19:30)		サーキット(18:30~19:30)
18:30	(18:10~19:10) ジュニア						
19:30	フィットヨガ	大人の習い事 (19:30~20:30)	ポール	筋トレ	コアシェイプ		
■20:05~	バレトン		ボクササイズ	ピラティス	ヨガ		
■20:35~		ストレッチ(15分)					

★開始5分前にはお集まりください(途中参加不可) 急遽変更・代行になる可能性がございます
 ★ご予約 : 10時レッスン ⇒ 9時 他レッスン ⇒ 30分前 からフロントで番号札を配布致します
 ★サーキットはキッズスクール中も行っております(月~金18:30~19:30)

レッスン1本=30分(美尻/青竹15分)
 ★マスクの着用は任意です。
 運動レベルをさげ水分補給を忘れずに!!
 TEL 04-7175-3507