

レッスンスケジュール (2024.10.～)

	月	火	水	木	金	新体操スクール キッズ1 9:10～9:55	新体操スクール ジュニア 9:10～10:10
10:20～	★映像③★ かんたんボクササイズ4	★映像③★ バレトン3	★映像③★ サーキットトレーニング4	★映像③★ かんたん有酸素運動2	★映像③★ ボディメイク	新体操スクール キッズ2 10:00～10:45	新体操スクール ステップアップクラス 10:15～11:15
11:00～	ロコモ足腰体操	コアシェイプ	★映像③★ やさしいエアロ	★映像③★ バレトン2	コアシェイプ	11:00～ ♡お楽しみ♡	11:20～ ♡お楽しみ♡
12:00～	★映像③★ バレトン3	★映像③★ かんたん有酸素運動	ロコモ足腰体操	フィットヨガ	★映像③★ かんたんボクササイズ4	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
13:00～	コアシェイプ	フィットヨガ	★映像③★ かんたんボクササイズ4	ロコモ足腰体操	コアシェイプ	新体操スクール ジュニア1 12:40～13:40	★営業時間★ 土曜日 10:00～16:00 日曜日・祝日 10:00～13:00
14:00～	★映像③★ フラダンス2	★映像③★ バレトン2	★映像③★ ボディメイク	★映像③★ ヨガ4	★映像③★ サーキットトレーニング4	ジュニア2 13:45～14:45	
15:00～	★映像③★ ボディメイク	★映像③★ かんたん有酸素運動2	★映像⑤★ ストレッチ	★映像③★ ボディシェイプ2	★映像⑤★ 簡単足腰体操	ジュニア3 14:50～15:50	
16:00～	アルバルク東京 チア キッズ 16:30～17:20 ジュニア 17:30～18:30	★映像③★ バレトン3	ダンススクール キッズ 16:00～16:45	★映像③★ かんたん有酸素運動	ダンススクール キッズ 16:00～16:45	ダンススクール キッズ 16:00～16:45	♡お楽しみ♡ 毎週月曜日に 店舗にて掲示い たします。
17:00～		★映像③★ ボディシェイプ2	ジュニア 16:50～17:50	★映像③★ バレトン3	ジュニア 16:50～17:50	ジュニア 16:50～17:50	
18:00～		★映像③★ サーキットトレーニング4	18:15～ ★映像⑤★ 簡単足腰体操	★映像③★ かんたんボクササイズ4	中学生クラス 18:00～19:00		
19:00～	19:15～ ★映像③★ ♡お楽しみ♡	19:15～ ★映像③★ ♡お楽しみ♡	19:15～ ★映像③★ ♡お楽しみ♡	19:15～ ★映像③★ ♡お楽しみ♡	19:15～ ★映像③★ ♡お楽しみ♡		

※上記は予定となっており、イベント等で変更する場合がございます。 ※一部のレッスンでタオルを使用いたしますのでご用意ください