## レツスンスケジュール (2025年3月・4月)

11:00		月	火	水	木	金	±	日
10:00   10:15~10:45   10:1	9:00	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45
10:00 10:15~10:45 10:15~10:1		_	_	_		_	_	_
11:00		タオル体操	ピラティス	かんたん有酸素	やさしいエアロ②	簡単ボクササイズ	タオル体操	かんたん有酸素
11:00	10:00	10:15~10:45	10:15~10:45	10:15~10:45		10:15~10:45	10:15~10:45	10:15~10:45
11:00 11:5~11:45 11:15~11:45		フィットヨガ	スローエアロ	青竹ベーシック		映像30	映像30	映像30
12:00		30分	30分	20分		やせ筋ボディシェイプ	かんたん有酸素	ボディシェイプ
12:00   12:00~12:30   12:0	11:00	11:15~11 : 45	11:15~11 : 45	11:15~11 : 45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11 : 45
12:00   12:00~12:30   12:0		コアシェイプ		コアシェイプ	□□モ足腰体操	タオル体操	映像30	週替わりレッスン
映像③   映像④   映像④   映像④   映像④		30分		30分	30分	30分	30分サーキット1	30分
13:00	12:00	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30
13:00 13:30 13:00 13:30 13:00 13:30 13:00 13:30   13:00		映像30		映像30	映像30	映像30	映像30	映像30
13:30~14:00 13:30~14:00 13:30~14:00 13:30~14:00 13:30~14:00 30分サーキット2 ビラティス  THRIVE (スライブ) 30分 20名 30分 30分 30分 30分 30分 14:00~14:30 14:00		かんたん有酸素	やせ筋ボディシェイプ	簡単ボクササイズ	30分サーキット2	簡単ボクササイズ	ボディシェイプ	簡単ボクササイズ
13:30~14:00   13:30~14:00   13:30~14:00   13:30~14:00   30分サーキット2   ビラティス   アイス								
14:00	13:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00		
14:00 14:30 14:00~14:30 14:0							2033 1312	C 271X
14:30~15:00   14:30~15:00							14:00~14:30	14:00~14:30
15:00	14:00	30)] 204					映像30	映像30
15:00 16:00~16:30 16:00~16:30 映像③ 30分サーキット1 簡単ボクササイズ キッズダンス 17:00 18:00~19:00 映像④ 30分サーキット2 18:30~19:00 映像④ 30分サーキット2 18:30~19:00 映像④ 30分サーキット2 かんたん有酸素		14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00		14:30~15:00	やせ筋ボディシェイプ	30分サーキット1
15:00   16:00~16:30   16:00~16:30   映像③   前単ボクササイズ   キッズダンス   17:00   18:30~19:00   映像③   30分サーキット1   18:30~19:00   映像③   30分サーキット2   カルたん有酸素   16:00~16:30   中像④   カルたん有酸素   キッズダンス   18:30~19:00   中像④   中像●   中像④   中像●   中像④   中像●								
16:00~16:30 16:00~16:30 映像③		30分	30分	20分		30分サーキット2		
16:00   映像③   映像③   映像③   かんたん有酸素   キッズダンス   キッズダンス   キッズダンス   17:00   18:30~19:00   映像③   映像③   映像③   対 がんたん有酸素   キッズダンス   18:30~19:00     18:30~19:00	15:00							
16:00   映像③   映像③   映像③   かんたん有酸素   キッズダンス   キッズダンス   キッズダンス   17:00   18:30~19:00   映像③   映像③   映像③   対 がんたん有酸素   キッズダンス   18:30~19:00   けんたん有酸素   けんたん   けん								
17:00 18:30~19:00 中像30 コガ 18:30~19:00 中像30 カルたん有酸素 1-リスダンス 18:30~19:00 中像30 カルたん有酸素 1-リスダンス 18:30~19:00 中像30 カルたん有酸素 1-リスダンス 18:30~19:00 中像30 カルたん有酸素 1-リスダンス 18:30~19:00 中像30 カルたん有酸素 1-リスタンは1月1回までときせて頂きます。			16:00~16:30		16:00~16:30			キッズダンス
キッズダンス	16:00	17 18 CO			_			
17:00		30分サーキット1	間単ボグザザイス		かんたん有酸素		ナップはいって	
18:00 18:30~19:00 キッズダンス 18:30~19:00 18:30~19:00 映像③ 映像③ かんたん有酸素 ・同しwZンは1日1回までとさせて頂きます。				キッズダンス			イッハランハ	
18:00 18:30~19:00 キッズダンス 18:30~19:00 18:30~19:00 映像③ 映像③ かんたん有酸素 ・同しwZンは1日1回までとさせて頂きます。	17:00					<b></b>		
18:00 18:30~19:00						キッスタンス		
18:00 18:30~19:00								
ヨガ 30分サーキット2 かんたん有酸素	18:00	18:30~19:00	キッズタンス	18:30~19:00	18:30~19:00			
ヨガ 30分サーキット2 かんたん有酸素 ・同レッスンは1日1回までとさせて頂きます。		映像30		映像30	映像30			
10:20 - 20:00 - 20:00 -		ヨガ		30分サーキット2	かんたん有酸素			
19:30~20:00   19:30~20:00   19:30~20:00   19:30~20:00   19:30~20:00		19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	・同レッスンは1日1回までとさせて頂きます。	
19:00 映像③ フィットヨガ 映像③ 明替わりレッスン	19:00	映像30			映像30	週替わりレッスン		
30分サーキット1 30分 簡単ボクササイズ ボディシェイプ 30分 定員:22名				_			定員:22名	
					ハノコンエコン			