レッスンスケジュール （2025年3月・4月）

	月	火	水	木	金	土	日
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
	映像㉚ タオル体操	映像㉚ ピラティス	映像㉚ かんたん有酸素	映像㉕ やさしいエアロ②	映像㉚ 簡単ボクササイズ	映像㉚ タオル体操	映像㉚ かんたん有酸素
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	10：15～10：45
	フィットヨガ 30分	スローエアロ 30分	青竹ベーシック 20分	THRIVE （スライブ） 30分　20名	映像㉚ やせ筋ボディシェイプ	映像㉚ かんたん有酸素	映像㉚ ボディシェイプ
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
	コアシェイプ 30分	THRIVE （スライブ） 30分　20名	コアシェイプ 30分	ロコモ足腰体操 30分	タオル体操 30分	映像㉚ 30分サーキット1	週替わりレッスン 30分
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
	映像㉚ かんたん有酸素	映像㉚ やせ筋ボディシェイプ	映像㉚ 簡単ボクササイズ	映像㉚ 30分サーキット2	映像㉚ 簡単ボクササイズ	映像㉚ ボディシェイプ	映像㉚ 簡単ボクササイズ
13:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:00～13:30 映像㉚ 30分サーキット2	13:00～13:30 映像㉚ ピラティス
	THRIVE （スライブ） 30分　20名	フィットヨガ 30分	タオル体操 30分	スローエアロ 30分	週替わりレッスン 30分	14:00～14:30	14:00～14:30
14:00	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	映像㉚ やせ筋ボディシェイプ	映像㉚ 30分サーキット1
	ロコモ足腰体操 30分	フィットヨガ 30分	美尻シェイプ 20分	THRIVE （スライブ） 30分　20名	映像㉚ 30分サーキット2	キッズダンス	キッズダンス
15:00	16:00～16:30	16:00～16:30	キッズダンス	16:00～16:30	キッズダンス		
16:00	映像㉚ 30分サーキット1	映像㉚ 簡単ボクササイズ		映像㉚ かんたん有酸素			
17:00	18:30～19:00	キッズダンス	18:30～19:00	18:30～19:00			
18:00	映像㉚ ヨガ		映像㉚ 30分サーキット2	映像㉚ 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	・同レッスンは1日1回までとさせて頂きます。	
19:00	映像㉚ 30分サーキット1	フィットヨガ 30分	映像㉚ 簡単ボクササイズ	映像㉚ やせ筋 ボディシェイプ	週替わりレッスン 30分	定員：22名	