

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:15	★映像30★ ボクササイズ④	●★映像30★ シェイプ&リズム	★映像30★ バレトン⑤	●★映像30★ サーキット④	★映像15★ 足腰体操	キッズスクール 11：10まで	●★映像30★ サーキット④
11:00	★映像30★ やさしいエアロ②	●★映像30★ サーキット④	★映像30★ ボクササイズ④	●★映像25★ かんたんヨガ	●★映像30★ シェイプ&リズム	11:30～ ★映像15★ 足腰体操	★映像30★ バレトン⑤
12:00	●★映像30★ シェイプ&リズム	★映像25★ エアロ筋トレ	●★映像30★● ピラティス	★映像30★ ボクササイズ④	★映像30★ バレトン⑤	●★映像30★ シェイプ&リズム	12：00～ キッズスクール
13:00	★映像30★ バレトン⑤	★映像30★ フラダンス②	★映像30★ やさしいエアロ②	●★映像30★ シェイプ&リズム	●★映像30★ サーキット④	★映像30★ ボクササイズ④	
14:00	●★映像25★ かんたんヨガ	★映像30★ バレトン⑤	●★映像30★ サーキット④	★映像25★ エアロ筋トレ	★映像30★ ボクササイズ④	★映像30★ やさしいエアロ②	
15:00	●★映像30★ サーキット④	★映像30★ ボクササイズ④	●★映像30★ シェイプ&リズム	★映像30★ バレトン⑤	★映像30★ やさしいエアロ②	15：15～ キッズスクール	
16:00	●★映像30★● ピラティス	●15:45～映像30★ シェイプ&リズム	★映像30★ ボクササイズ④	●15:45～映像30★ サーキット④	●★映像25★ かんたんヨガ	●マットが必要です ●タオルが必要です ●後半マットが必要です	
17:00	★映像30★ ボクササイズ④	16:30～ キッズスクール	★映像30★ バレトン④	16:30～ キッズスクール	●★映像30★ シェイプ&リズム		
18:00	●★映像30★ シェイプ&リズム		●★映像30★ サーキット④		★映像30★ バレトン④	～祝日のレッスンについて～ その曜日のスケジュールで午前中の プログラムのみ実施いたします ～レッスンについて～ 週ごとに対面レッスン、映像レッスン、 および有料レッスン等に変わります	
19:00	★映像30★ バレトン④	★映像30★ やさしいエアロ②	●★映像30★ シェイプ&リズム	★映像30★ ボクササイズ④	●★映像30★ サーキット④		