

4月レッスンスケジュール

月 火 水 木 金 土 日

10:45		ロコモ		美尻	シェイプ & リズム (3FIT オンラインレッスン)	オンライン サーキット (3FIT オンラインレッスン)	ロコモ or 美尻
11:45	FIT ヨガ	オンライン サーキット (3FIT オンラインレッスン)		バレトン (3FIT オンラインレッスン)	FITNESS 養生気功 (3FIT オンラインレッスン)	ロコモ or 美尻	体幹強化 ピラティス (3FIT オンラインレッスン)
12:45	シェイプ & リズム (3FIT オンラインレッスン)	体幹強化 ピラティス (3FIT オンラインレッスン)		FITNESS 養生気功 (3FIT オンラインレッスン)	FIT ヨガ		
14:00	美尻	FIT ヨガ		シェイプ & リズム (3FIT オンラインレッスン)	体幹強化 ピラティス (3FIT オンラインレッスン)		
15:00		バレトン (3FIT オンラインレッスン)			オンライン サーキット (3FIT オンラインレッスン)		