

レッスンスケジュール(2025.07~2025.12)

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~						キッズダンススクール キッズ	10:00~開館
10:00	ポール	コアシェイプ	ストレッチ	ロコモ健康体操	フィットヨガ	(9:30~10:15)	■10:15~ストレッチ
■10:35~	ピラティス	ボクササイズ	オンラインサーキット	ヨガ	バレトン	(10:15~11:15)	ヨガ
11:00	サーキット(11:00~12:00)					ジュニア①	
12:00						ジュニア②	
13:00						(11:15~12:15)	
14:00	ボディメイク	ポール	コアシェイプ	ストレッチ	ロコモ健康体操	サーキット (12:30~13:30)	キッズダンススクール キッズ
■14:35~	ヨガ	ピラティス	オンラインサーキット	ボクササイズ	ボディシェイプ		(13:00~13:45)
15:00	サーキット(15:00~16:00)				青竹(15分)	バレトン	ジュニア (13:45~14:45)
16:00	チアリーディング リトル	美尻(15分)	ヨガ/ストレッチ	キッズダンススクール	ロコモ健康体操	ピラティス	~15:00閉館
■16:35~	(16:00~16:50)	キッズダンススクール キッズ	オンラインサーキット	キッズ入門	ボクササイズ	空手教室 キッズ・大人	
17:30	キッズ (17:00~18:00)	(16:30~17:15)		ジュニア①		(16:00~17:00)	
18:30	ジュニア (18:10~19:10)	ジュニア (17:15~18:15)	サーキット(18:30~19:30)	ジュニア②	サーキット(18:30~19:30)	ジュニア・大人 (17:00~18:00)	
		アドバンス (18:15~19:15)		(18:15~19:15)		※ジムエリアは17時閉館	
19:30	フィットヨガ	大人の習い事 (19:30~20:30)	ロコモ/有酸素運動	ポール	コアシェイプ		
■20:05~	オンラインサーキット		バレトン	ボクササイズ	ヨガ		
■20:35~		ストレッチ(15分)					

★開始5分前にはお集まりください(途中参加不可) 急遽変更・代行になる可能性があります
 ★参加希望者2名様以上で対面レッスンとなります(2名未満の場合は映像レッスンに変更です)
 ★ご予約:10時レッスン⇒9時 他レッスン⇒30分前 からフロントで番号札を配布致します
 ★サーキットはキッズスクール中も行ってまいります(月~金18:30~19:30)

レッスン1本=30分(美尻/青竹15分)
 ★マスクの着用は任意です。
 運動レベルをさげ水分補給を忘れずに!!
 TEL 04-7175-3507