

レッスンスケジュール (2025年7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③⑩ タオル体操	映像③⑩ ボディシェイプ	映像③⑩ かんたん有酸素	映像②⑤ やさしいエアロ②	映像③⑩ 簡単ボクササイズ	映像③⑩ タオル体操	映像③⑩ 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
	コアシェイプ 30分	スローエアロ 30分	コアシェイプ 30分	ロコモ足腰体操 30分	骨盤調整 ストレッチ 20分	映像③⑩ かんたん有酸素	週替わりレッスン 30分
11:00	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：55	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45
	フィットヨガ 30分	THRIVE (スライブ) 30分 20名	11:15～,11:35～ ボールリラックス 15分	THRIVE (スライブ) 30分 20名	タオル体操 30分	映像③⑩ 30分サーキット1	映像③⑩ ボディシェイプ
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③⑩ 30分サーキット2	映像③⑩ やせ筋ボディシェイプ	映像③⑩ 簡単ボクササイズ	映像③⑩ ピラティス	映像③⑩ かんたん有酸素	映像③⑩ ボディシェイプ	映像③⑩ 簡単ボクササイズ
13:00						13:00～13:30	13:00～13:30
	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	映像③⑩ 30分サーキット2	映像③⑩ ピラティス
14:00	ロコモ足腰体操 30分	フィットヨガ 30分	コアシェイプ 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
	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	映像③⑩ やせ筋ボディシェイプ	映像③⑩ 30分サーキット1
15:00	THRIVE (スライブ) 30分 20名	フィットヨガ 30分	タオル体操 30分	THRIVE (スライブ) 30分 20名	映像③⑩ 30分サーキット2		
						キッズダンス	キッズダンス
16:00	16:00～16:30	16:00～16:30	キッズダンス	16:00～16:30	キッズダンス		
	映像③⑩ 30分サーキット1	映像③⑩ 簡単ボクササイズ		映像③⑩ かんたん有酸素			
17:00			キッズダンス		キッズダンス		
18:00	18:30～19:00	キッズダンス	18:30～19:00	18:30～19:00	キッズダンス		
	映像③⑩ 30分サーキット1		映像③⑩ 30分サーキット2	映像③⑩ かんたん有酸素			
19:00	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回までとさせていただきます。	
	映像③⑩ ボディシェイプ	フィットヨガ 30分	映像③⑩ 簡単ボクササイズ	映像③⑩ やせ筋 ボディシェイプ	19:30～,19:45～ ボール骨盤15分 (各定員8名)	定員：22名 ※一部定員変更あり	