

# レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:15	★映像③★ かんたん有酸素	★映像⑤★ やさしいエアロ②	●★映像③★● ストレッチ &リズム	★映像③★ ボクササイズ	●★映像③★ シェイプ&リズム	キッズスクール 11:10まで	★映像③★ ボクササイズ
11:00	●★映像③★ ボディシェイプ	●★映像③★ シェイプ&リズム	★映像③★ かんたん有酸素	★映像③★ バレトン	●★映像③★ サーキット	11:30~ ●★映像⑬★ ストレッチ	★映像③★ かんたん有酸素
12:00	●★映像③★● ストレッチ &リズム	★映像③★ バレトン	●★映像③★ ボディシェイプ	●★映像③★ サーキット	★映像③★ ボクササイズ	●★映像③★ ボディシェイプ	12:00~ キッズスクール
13:00	●★映像③★ サーキット	●★映像③★ ボディシェイプ	●★映像③★ シェイプ&リズム	★映像③★ かんたん有酸素	★映像③★ バレトン	●★映像③★ サーキット	
14:00	★映像③★ ボクササイズ	★映像③★ かんたん有酸素	★映像③★ バレトン	●★映像③★ ボディシェイプ	●★映像③★● ストレッチ &リズム	●★映像③★ シェイプ&リズム	
15:00	★映像③★ バレトン	●★映像③★● ストレッチ &リズム	●★映像③★ サーキット	●★映像③★ シェイプ&リズム	★映像⑤★ やさしいエアロ②	15:15~ キッズスクール	
16:00	●★映像③★ ボディシェイプ	●★映像⑤★ やさしいヨガ	★映像⑬★ 足腰体操	●15:45~映像⑮ かんたん ストレッチ	★映像③★ バレトン	●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③★ かんたん有酸素	16:30~ キッズスクール	★映像⑤★ やさしいエアロ②	16:30~ キッズスクール	●★映像③★ サーキット		
18:00	●★映像③★● ストレッチ &リズム		★映像③★ かんたん有酸素		●★映像③★ シェイプ&リズム	~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 ~映像レッスンについて~ 対面レッスンおよび有料レッスン等に 変わることがあります	
19:00	●★映像③★ シェイプ&リズム	★映像③★ ボクササイズ	●★映像③★● ストレッチ &リズム	●★映像③★ ボディシェイプ	★映像③★ かんたん有酸素		