レッスンスケジュール (2025年9月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~9:45 映像③ タオル体操	9:15~9:45 映像③ バレトン②	9:15~9:45 映像③ かんたん有酸素	9:15~9:45 映像③ 養正気功	9:15~9:45 映像③ 体幹ピラティス	9:15~9:45 映像③ からだシェイプ	9:15~9:45 映像③ 養正気功
10:00	10:15~10:45 フィットヨガ 30分	10:15~10:45 ほぐしストレッチ 30分	10:15~10:45 THRIVE (スライブ) 30分 20名	10:15~10:45 ロコモ足腰体操 30分	10:15~10:45 骨盤調整 ストレッチ 20分	10:15~10:45 映像③ かんたん有酸素②	10:15~10:45 週替わりレッスン 30分
11:00	11:15~11:45 コアシェイプ 30分	11:15~11:45 THRIVE (スライブ) 30分 20名	11:15~11:55 タオル体操 30分	11:15~11:45 コアシェイプ 30分	11:15~11:45 週替わりレッスン 30分	11:15~11:45 映像③ サーキットレッスン	11:15~11:45 映像③ バレトン②
12:00	12:00~12:30 映像③ バレトン②	12:00~12:30 映像③ 養正気功	12:00~12:20 ボールリラックス 20分 (各定員10名)	12:00~12:30 映像③ サーキットレッスン	12:00~12:30 映像③ からだシェイプ	12:00~12:30 映像③ 体幹ピラティス	12:00~12:30 映像③ かんたん有酸素②
13:00	13:30~14:00 THRIVE (スライブ) 30分 20名	13:30~14:00 フィットヨガ 30分	13:30~13:50 ボールリラックス 20分 (各定員10名)	13:30~14:00 ほぐしストレッチ 30分	13:30~14:00 週替わりレッスン 30分	13:00~13:30 映像③ かんたん有酸素②	13:00~13:30 映像③ からだシェイプ
14:00	14:30~15:00 フィットヨガ 30分	14:30~15:00 フィットヨガ 30分	14:30~15:00 コアシェイプ 30分	14:30~15:00 THRIVE (スライブ) 30分 20名	14:30~15:00 映像③ かんたん有酸素②	14:00~14:30 映像③ バレトン②	14:00~14:30 映像③ サーキットレッスン
15:00							
16:00	16:00~16:30 映像③ サーキットレッスン	16:00~16:30 映像③ かんたん有酸素②	キッズダンス	16:00~16:30 映像③ バレトン②	キッズダンス	キッズダンス	キッズダンス
17:00		キッズダンス					
18:00	18:30~19:00 映像③ かんたん有酸素②	キッズダンス	18:30~19:00 映像③ サーキットレッスン	18:30~19:00 映像③ バレトン②			
19:00	19:30~20:00 映像③ からだシェイプ		19:30~20:00 コアシェイプ 30分	19:30~20:00 映像③ 養正気功	19:30~20:00 映像③ 体幹ピラティス	19:30~19:45 ボディフィット 15分	・同レッスンは1日1回までとさせていただきます。 定員：22名 ※一部定員変更あり