

10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	ボディ シェイプ (3FIT オンラインレッスン)	かんたん ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)	ロコモ or 美尻
11:45	FIT ヨガ	簡単 ピラティス (3FIT オンラインレッスン)		ヨガ (3FIT オンラインレッスン)	バレトン (3FIT オンラインレッスン)	ロコモ or 美尻	ヨガ (3FIT オンラインレッスン)
12:45	かんたん ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)	ボディ シェイプ (3FIT オンラインレッスン)		簡単 ピラティス (3FIT オンラインレッスン)	FIT ヨガ		
14:00	美尻	FIT ヨガ		ボディ シェイプ (3FIT オンラインレッスン)	かんたん ボクササイズ (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)			ストレッチ & リズム (3FIT オンラインレッスン)		