

レッスンスケジュール (2025年10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③〓 タオル体操	映像③〓 バレトン②	映像③〓 かんたん有酸素②	映像③〓 養生気功	映像③〓 体幹ピラティス	映像③〓 からだシェイプ	映像③〓 簡単ボクササイズ
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
	フィットヨガ 30分	ほぐしストレッチ 30分	THRIVE (スライプ) 30分 20名	ロコモ足腰体操 30分	コアシェイプ 30分	映像③〓 かんたん有酸素②	週替わりレッスン 30分
11:00	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45
	コアシェイプ 30分	THRIVE (スライプ) 30分 20名	タオル体操 30分	コアシェイプ 30分	週替わりレッスン 30分	映像③〓 サーキット レッスン	映像③〓 バレトン②
12:00	12：00～12：30	12：00～12：30	12：00～12：20	12：00～12：30	12：00～12：30	12：00～12：30	12：00～12：30
	映像③〓 簡単ボクササイズ	映像③〓 やせ筋ボディシェイプ	ボールリラックス 20分 (各定員10名)	映像③〓 サーキット レッスン	映像③〓 からだシェイプ	映像③〓 体幹ピラティス	映像③〓 簡単ボクササイズ
13:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～13:50	13:30～14:00	13:30～14:00	13:00～13:30 映像③〓 30分サーキット2	13:00～13:30 映像③〓 からだシェイプ
	THRIVE (スライプ) 30分 20名	ロコモ足腰体操 30分	ボールリラックス 20分 (各定員10名)	ほぐしストレッチ 30分	週替わりレッスン 30分	14:00～14:30	14:00～14:30
14:00	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	映像③〓 やせ筋ボディシェイプ	映像③〓 サーキット レッスン
	フィットヨガ 30分	フィットヨガ 30分	コアシェイプ 30分	THRIVE (スライプ) 30分 20名	映像③〓 かんたん有酸素②	キッズダンス	キッズダンス
15:00							
	16:00～16:30	16:00～16:30	キッズダンス	16:00～16:30	キッズダンス		
16:00	映像③〓 サーキット レッスン	映像③〓 かんたん有酸素②		映像③〓 バレトン②			
	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③〓 かんたん有酸素②		映像③〓 サーキット レッスン	映像③〓 バレトン②			
19:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～19:45	・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	
	映像③〓 ボディシェイプ	コアシェイプ 30分	映像③〓 養生気功	映像③〓 体幹ピラティス	ボディフィット 15分		