

レッスンスケジュール（11月）



	月	火	水	木	金	土	日
10:30~	かんたん 有酸素 (3FITオンラインスタジオ)	ヨガ (3FITオンラインスタジオ)		美尻 フィット	イスで ストレッチ (3FITオンラインスタジオ)	バレトン (3FITオンラインスタジオ)	ストレッチ リズム (3FITオンラインスタジオ)
11:30~	ストレッチ リズム (3FITオンラインスタジオ)	痩せ筋 (3FITオンラインスタジオ)	フィット ヨガ		バレトン (3FITオンラインスタジオ)	ヨガ (3FITオンラインスタジオ)	ボディ シェイプ (3FITオンラインスタジオ)
12:30~	ボクサ サイズ (3FITオンラインスタジオ)	かんたん 有酸素 (3FITオンラインスタジオ)	サルコ いす体操	コア筋 トレ	痩せ筋 (3FITオンラインスタジオ)		
15:30~	イスで ストレッチ (3FITオンラインスタジオ)	ボクサ サイズ (3FITオンラインスタジオ)		フィット ヨガ	ヨガ (3FITオンラインスタジオ)		
16:30~	痩せ筋 (3FITオンラインスタジオ)	ストレッチ リズム (3FITオンラインスタジオ)	バランス ボール		ボディ シェイプ (3FITオンラインスタジオ)		

- ◆ けが防止のため、運動の前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。
- ◆ レッスン開始5分前までのご来館をお願いいたします。
- ◆ レッスン途中で身体に異変を感じた場合は、スタッフへお申し出ください。
- ◆ 途中参加や、体調不良以外での途中退出は控えください。
- ◆ レッスン内容は変更になる場合がございます。
- ◆ 映像レッスンはすべて30分の内容です。