

2025/11/3～

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:15	★映像30★ かんたん有酸素	★映像30★ やさしいエアロ②	●対面25 フィットヨガ	★映像30★ ボクササイズ	●★映像30★ シェイプ&リズム	キッズスクール 11:10まで	★映像30★ ボクササイズ
11:00	●★映像30★ ボディシェイプ	●★映像30★ シェイプ&リズム	★映像30★ かんたん有酸素	●対面15 ストレッチ	●対面25 ロコモ足腰体操	11:30～ ●★映像15★ ストレッチ	★映像30★ かんたん有酸素
12:00	●★映像30★● ストレッチ &リズム	★映像30★ バレトン	●★映像30★ ボディシェイプ	●★映像30★ サーキット	★映像30★ ボクササイズ	●★映像30★ ボディシェイプ	12:00～ キッズスクール
13:00	●対面15 ストレッチ	●★映像30★ ボディシェイプ	●★映像30★ シェイプ&リズム	★映像30★ かんたん有酸素	★映像30★ バレトン	●★映像30★ サーキット	
14:00	★映像30★ ボクササイズ	★映像30★ かんたん有酸素	14:15●対面25 コアシェイプ	●★映像30★ ボディシェイプ	●★映像30★● ストレッチ &リズム	●対面25 コアシェイプ	
15:00	●対面25 フィットヨガ	●対面25 ロコモ足腰体操	●★映像30★ サーキット	●★映像30★ シェイプ&リズム	★映像30★ やさしいエアロ②	15:15～ キッズスクール	
16:00	●★映像30★ ボディシェイプ	●★映像25★ やさしいヨガ	★映像15★ 足腰体操	●15:45～映像 15 かんたん ストレッチ	★映像30★ 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30★ かんたん有酸素	16:30～ キッズスクール	★映像25★ やさしいエアロ②	16:30～ キッズスクール	●★映像30★ サーキット		
18:00	●★映像30★● ストレッチ &リズム		★映像30★ かんたん有酸素		●★映像30★ 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 ～レッスンについて～ 映像レッスン・対面レッスン 有料レッスン等に変わるがあります	
19:00	●★映像30★ シェイプ&リズム	★映像30★ ボクササイズ	●★映像30★● ストレッチ &リズム	●★映像30★ ボディシェイプ	★映像30★ かんたん有酸素		