

# レッスンスケジュール(2025.10.15～2026.02)

|         | 月                      | 火                                  | 水                      | 木                                                                                                             | 金                      | 土                                                                                     | 日・祝                    |                    |
|---------|------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|
| 9:00～   | サーキット(9:30～10:00)      |                                    |                        |                                                                                                               |                        | キッズダンススクール<br>キッズ<br>(9:30～10:15)<br>ジュニア①<br>(10:15～11:15)<br>ジュニア②<br>(11:15～12:15) | 10:00～開館               |                    |
| 10:00   | ポール                    | コアシェイプ                             | ストレッチ                  | ロコモ健康体操                                                                                                       | フィットヨガ                 |                                                                                       | ■10:15～ゆったりストレッチ&リズム   |                    |
| ■10:35～ | ピラティス                  | ボクササイズ                             | ボディシェイプ                | ヨガ                                                                                                            | バレトン                   |                                                                                       | 10:45～ヨガ               |                    |
| 11:00   | サーキット(11:00～12:00)     |                                    |                        |                                                                                                               |                        |                                                                                       | サーキット<br>(12:30～14:00) | サーキット(11:30～13:00) |
| 12:00   |                        |                                    |                        |                                                                                                               |                        |                                                                                       |                        |                    |
| 13:00   | サーキット(13:00～14:00)     |                                    |                        |                                                                                                               |                        | キッズダンススクール<br>キッズ<br>(13:00～13:45)<br>ジュニア<br>(13:45～14:45)                           |                        |                    |
| 14:00   | コアシェイプ                 | ポール                                | ロコモ健康体操                | ストレッチ                                                                                                         | ボディメイク                 |                                                                                       | フィットヨガ                 |                    |
| ■14:35～ | ヨガ                     | ピラティス                              | ボディシェイプ                | ボクササイズ                                                                                                        | ゆったりストレッチ&リズム          | バレトン                                                                                  |                        |                    |
| 15:00   | サーキット(15:00～16:00)     |                                    |                        |                                                                                                               |                        | ピラティス                                                                                 | ～15:00閉館               |                    |
|         |                        |                                    |                        |                                                                                                               |                        |                                                                                       |                        |                    |
| 16:00   | チアリーディング<br>リトル        | 美尻(15分)                            | ストレッチ                  | 15:45～青竹(15分)<br><br>キッズダンススクール<br>キッズ入門<br>(16:15～17:15)<br>ジュニア①<br>(17:15～18:15)<br>ジュニア②<br>(18:15～19:15) | ポール                    | 空手教室<br>キッズ・大人<br>(16:00～17:00)<br>ジュニア・大人<br>(17:00～18:00)                           |                        |                    |
| ■16:35～ | キッズ<br>(16:00～16:50)   | キッズダンススクール<br>キッズ<br>(16:30～17:15) | ボディシェイプ                |                                                                                                               | ゆったりストレッチ&リズム          |                                                                                       |                        |                    |
| 17:30   | ジュニア<br>(17:00～18:00)  | ジュニア<br>(17:15～18:15)              | サーキット<br>(17:30～19:30) |                                                                                                               | サーキット<br>(17:30～19:30) |                                                                                       |                        |                    |
| 18:30   | アドバンス<br>(18:10～19:10) | アドバンス<br>(18:15～19:15)             |                        |                                                                                                               |                        |                                                                                       | ※ジムエリアは17時閉館           |                    |
| 19:30   | フィットヨガ                 | 大人の習い事<br>(19:30～20:30)            | ロコモ/有酸素運動              | ボディメイク                                                                                                        | コアシェイプ                 |  |                        |                    |
| ■20:05～ | ボクササイズ                 |                                    | バレトン                   | ゆったりストレッチ&リズム                                                                                                 | ヨガ                     |                                                                                       |                        |                    |
| ■20:35～ |                        |                                    | ボディシェイプ                |                                                                                                               |                        |                                                                                       |                        |                    |
|         |                        |                                    |                        |                                                                                                               |                        |                                                                                       |                        |                    |

★開始5分前にはお集まりください（途中参加不可） 急遽変更・代行になる可能性がございます

★参加希望者2名様以上で対面レッスンとなります （2名未満の場合は映像レッスンに変更です）

★ご予約 ：10時レッスン ⇒ 9時 他レッスン ⇒ 30分前 からフロントで番号札を配布致します

★サーキットはキッズスクール中も行っております(月～金17:30～19:30)

レッスン1本=30分（美尻/青竹15分）

★マスクの着用は任意です。

運動レベルをさげ水分補給を忘れずに！！

TEL 04-7175-3507