

レッスンスケジュール (2025年11-12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㊿ タオル体操	映像㊿ ボディシェイプ	映像㊿ かんたん有酸素	映像㊿ タオル体操	映像㊿ 体幹ピラティス	映像㊿ からだシェイプ	映像㊿ 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㊿ かんたん有酸素	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㊿ サーキットレッスン	映像㊿ ボディシェイプ
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㊿ 簡単ボクササイズ	映像㊿ やせ筋ボディシェイプ	ポールリラックス 20分 (各定員10名)	映像㊿ サーキットレッスン	映像㊿ からだシェイプ	映像㊿ 体幹ピラティス	映像㊿ やせ筋ボディシェイプ
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㊿ 30分サーキット2	13:00～13:30 映像㊿ からだシェイプ
	THRIVE (スライプ) 30分 20名	フィットヨガ 30分	ポールリラックス 20分 (各定員10名)	ロコモ足腰体操 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㊿ やせ筋ボディシェイプ	映像㊿ 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㊿ かんたん有酸素	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㊿ 30分サーキット1	映像㊿ かんたん有酸素		映像㊿ ボディシェイプ			
	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		・同レッスンは1日1回のご参加までです。 ・映像レッスン枠におきまして、キッズレッスン や有料レッスン等を実施する場合がございます。 予めご了承ください。	
	映像㊿ かんたん有酸素		映像㊿ 30分サーキット1	映像㊿ ボディシェイプ			
19:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～19:45		
	映像㊿ 簡単ボクササイズ	コアシェイプ 30分	映像㊿ やせ筋ボディシェイプ	映像㊿ 体幹ピラティス	ボディフィット 15分		
						定員：22名 ※一部定員変更あり	