

# レッスンスケジュール（2026年1月）

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

