

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:15	★映像⑩★ かんたん有酸素	●対面㉕ 口コモ足腰体操	●★映像⑩★ ストレッチ リズム &	●対面㉕ コアシェイプ	●★映像⑩★ シェイプ&リズム	キッズスクール 11:10まで	★映像⑩★ ボクササイズ	
11:00	●対面⑯ ストレッチ	●★映像⑩★ シェイプ&リズム	★映像⑩★ かんたん有酸素	★映像⑩★ バレトン	●★映像⑩★ サーキット	11:30～ ●★映像⑯★ 足腰体操	★映像⑩★ かんたん有酸素	
12:00	●★映像⑩★ -キット	★映像⑩★ バレトン	●★映像⑩★ ボディシェイプ	●★映像⑩★ サーキット	★映像⑩★ ボクササイズ	●★映像⑩★ ボディシェイプ	12:00～ キッズスクール	
13:00	●対面㉕ コアシェイプ	●★映像⑩★ ボディシェイプ	●対面㉕ フィットヨガ	★映像⑩★ かんたん有酸素	●対面㉕ 口コモ足腰体操	●対面㉕ フィットヨガ		
14:00	★映像⑩★ ボクササイズ	●対面㉕ 口コモ足腰体操	★映像⑩★ バレトン	●対面⑯ ストレッチ	●★映像⑩★ ストレッチ リズム &	●★映像⑩★ シェイプ&リズム	15:15～ キッズスクール	
15:00	★映像⑩★ バレトン	●★映像⑩★ ストレッチ リズム &	●対面㉕ コアシェイプ	●★映像⑩★ シェイプ&リズム	★映像⑯★ やさしいエアロ②	15:15～ キッズスクール		
16:00	●★映像⑩★ ボディシェイプ	●★映像㉕★ やさしいヨガ	★映像⑯★ 腰体操 足	●15:45～映像⑯ かんたん ストレッチ	★映像⑩★ 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⑩★ かんたん有酸素	16:30～ キッズスクール	★映像⑯★ やさしいエアロ②	16:30～ キッズスクール	●★映像⑩★ -キット	～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ことがあります		
18:00	●★映像⑩★ ストレッチ リズム &		★映像⑩★ かんたん有酸素		●★映像⑩★ 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ことがあります		
19:00	●★映像⑩★ シェイプ&リズム	★映像⑩★ ボクササイズ	●★映像⑩★ ストレッチ リズム &	●★映像⑩★ ボディシェイプ	★映像⑩★ かんたん有酸素	～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ことがあります		