

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:15	★映像③★ か んたん有酸素	●対面②⑤ ロコモ足腰体操	●★映像③★●& ストレッチ リズム	●対面②⑤ コアシェイプ	●★映像③★ シェイプ&リズム	キッズスクール 11:10まで	★映像③★ ボ クササイズ
11:00	●対面①⑤ ストレッチ	●★映像③★ シェイプ&リズム	★映像③★ か んたん有酸素	★映像③★ バレトン	●★映像③★ サーキット	11:30~ ●★映像①⑤★ 足腰体操	★映像③★ か んたん有酸素
12:00	●★映像③★ サ ーキット	★映像③★ バレトン	●★映像③★ ボディシェイプ	●★映像③★ サーキット	★映像③★ ボ クササイズ	●★映像③★ 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③★ ボディシェイプ	●対面②⑤ フィットヨガ	★映像③★ か んたん有酸素	●対面②⑤ ロコモ足腰体操	●対面②⑤ フィットヨガ	
14:00	★映像③★ ボ クササイズ	●対面②⑤ ロコモ足腰体操	★映像③★ バレトン	●対面①⑤ ストレッチ	●★映像③★●& ストレッチ リズム	●★映像③★ シェイプ&リズム	
15:00	★映像③★ バレトン	●★映像③★●& ストレッチ リズム	●対面②⑤ コアシェイプ	●★映像③★ シェイプ&リズム	★映像②⑤★ や さしいエアロ②	15:15~ キッズスクール	
16:00	●★映像③★ 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③★ 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③★ 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③★ サ ーキット		
18:00	●★映像③★●& ストレッチ リズム		★映像③★ かんたん有酸素		●★映像③★ 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③★ シェイプ&リズム	★映像③★ ボ クササイズ	●★映像③★●& ストレッチ リズム	●★映像③★ ボディシェイプ	★映像③★ かんたん有酸素		