

# レッスンスケジュール (2025年1-2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⑩ タオル体操	映像⑩ ボディシェイプ°	映像⑩ かんたん有酸素	映像⑩ タオル体操	映像⑩ 体幹ピラティス	映像⑩ からだシェイプ°	映像⑩ 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 (ライブ) 30分 20名	口コモ足腰体操 30分	週替わりレッスン 30分	映像⑩ 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 (ライブ) 30分 20名	タオル体操 30分	コアシェイプ° 30分	コアシェイプ° 30分	映像⑩ サーキットレッスン	映像⑩ 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⑩ 簡単ボクササイズ	映像⑩ やせ筋ボディシェイプ°	映像⑩ ボディシェイプ°	映像⑩ サーキットレッスン	映像⑩ からだシェイプ°	映像⑩ 体幹ピラティス	映像⑩ 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	13:00~13:30	
						映像⑩ 30分サーキット2	映像⑩ からだシェイプ°	
14:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:00~14:30	14:00~14:30	
						映像⑩ やせ筋ボディシェイプ°	映像⑩ サーキットレッスン	
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	キッズダンス	キッズダンス	
16:00	映像⑩ 30分サーキット1	映像⑩ かんたん有酸素	キッズダンス	映像⑩ ボディシェイプ°	キッズダンス	キッズダンス	キッズダンス	
17:00	18:30~19:00	キッズダンス	キッズダンス	18:30~19:00	キッズダンス	キッズダンス	キッズダンス	
18:00	映像⑩ かんたん有酸素	映像⑩ 30分サーキット1	キッズダンス	18:30~19:00	キッズダンス	キッズダンス	キッズダンス	
19:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~19:45	・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⑩ 簡単ボクササイズ	コアシェイプ° 30分	映像⑩ やせ筋ボディシェイプ°	映像⑩ ボディピラティス	ボディフィット 15分	定員： 22名		