

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③⑩ タオル体操	映像③⑩ ボディシェイプ	映像③⑩ かんたん有酸素	映像③⑩ タオル体操	映像③⑩ 体幹ピラティス	映像③⑩ からだシェイプ	映像③⑩ 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 (スライブ) 30分 20名	ロコモ足腰体操 30分	週替わりレッスン 30分	映像③⑩ 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③⑩ サーキットレッスン	映像③⑩ 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③⑩ 簡単ボクササイズ	映像③⑩ やせ筋ボディシェイプ	映像③⑩ ボディシェイプ	映像③⑩ サーキットレッスン	映像③⑩ からだシェイプ	映像③⑩ 体幹ピラティス	映像③⑩ 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③⑩ 30分サーキット2	13:00～13:30 映像③⑩ からだシェイプ
	THRIVE (スライブ) 30分 20名	フィットヨガ 30分	ストレッチポール 30分 (各定員13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③⑩ やせ筋ボディシェイプ	映像③⑩ 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 (スライブ) 30分 20名	映像③⑩ 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③⑩ 30分サーキット1	映像③⑩ かんたん有酸素		映像③⑩ ボディシェイプ			
			キッズダンス		キッズダンス		
17:00							
	18:30～19:00	キッズダンス	18:30～19:00	18:30～19:00	キッズダンス	・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。	
18:00	映像③⑩ かんたん有酸素		映像③⑩ 30分サーキット1	映像③⑩ ボディシェイプ			
	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～19:45		
19:00	映像③⑩ 簡単ボクササイズ	コアシェイプ 30分	映像③⑩ やせ筋ボディシェイプ	映像③⑩ 体幹ピラティス	ボディフィット 15分		定員：22名