

レッスンスケジュール

2月2日～

	月	火	水	木	金	土	日
10:15	★映像⑩★ かんたん有酸素	●対面㉕ フィットヨガ	●★映像⑩★ ストレッチ &リズム	★映像⑩★ ボクササイズ	●対面⑯ ストレッチ	キッズスクール 11:10まで	★映像⑩★ ボクササイズ
11:00	●対面㉕ ロコモ足腰体操	●★映像⑩★ シェイプ&リズム	●対面㉕ コアシェイプ	★映像⑩★ バレトン	●★映像⑩★ サークル	11:30～ ●★映像⑯★ 足腰体操	★映像⑩★ かんたん有酸素
12:00	●★映像⑩★ ストレッチ &リズム	★映像⑩★ バレトン	●★映像⑩★ ボディシェイプ	●★映像⑩★ サークル	★映像⑩★ ボクササイズ	●対面⑯ ストレッチ	12:00～ キッズスクール
13:00	●★映像⑩★ サークル	●★映像⑩★ ボディシェイプ	●★映像⑩★ シェイプ&リズム	●対面㉕ フィットヨガ	★映像⑩★ バレトン	●★映像⑩★ サークル	
14:00	●対面㉕ ロコモ足腰体操	★映像⑩★ かんたん有酸素	★映像⑩★ バレトン	●★映像⑩★ ボディシェイプ	●対面㉕ コアシェイプ	●対面㉕ ロコモ足腰体操	
15:00	★映像⑩★ バレトン	●対面㉕ コアシェイプ	●対面㉕ フィットヨガ	●対面㉕ ロコモ足腰体操	★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★ 足腰体操	●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
17:00	★映像⑩★ かんたん有酸素	16:30～ 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⑩★ サークル		●タオルが必要です
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		●後半マットが必要です
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