

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③★ かんたん有酸素	●対面②⑤ フィットヨガ	●★映像③★● ストレッチ &リズム	★映像③★ ボクササイズ	●対面①⑤ ストレッチ	キッズスクール 11：10まで	★映像③★ ボクササイズ
11:00	●対面②⑤ ロコモ足腰体操	●★映像③★ シェイプ&リズム	●対面②⑤ コアシェイプ	★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★● ストレッチ &リズム	★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	●対面①⑤ ストレッチ	12：00～ キッズスクール
13:00	●★映像③★ サーキット	●★映像③★ ボディシェイプ	●★映像③★ シェイプ&リズム	●対面②⑤ フィットヨガ	★映像③★ バレトン	●★映像③★ サーキット	
14:00	●対面②⑤ ロコモ足腰体操	★映像③★ かんたん有酸素	★映像③★ バレトン	●★映像③★ 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③★ 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場合があります	
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		