

2026年 1月～ レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
10:00～								
10:15～						コア シェイプ	コア シェイプ	コア シェイプ
10:30～	フィット ヨガ	コア シェイプ	フィット ヨガ	レズミルズ スライプ	ロコモ 足腰体操			
11:00～						11:00～11:50 K-POP キッズ	卓球	卓球
11:30～	レズミルズ スライプ	フィット ヨガ2	映像 (パレトン)	フィット ヨガ2	映像 (ピラティス)			
12:00～						12:00～13:00 K-POP ジュニア①	映像 (ヨガ)	映像 (ヨガ)
12:30～	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球			
13:00～						13:00～14:00 K-POP ジュニア②	卓球	卓球
13:15～								
13:30～	コア シェイプ	フィット ヨガ	レズミルズ スライプ	ロコモ 足腰体操	フィット ヨガ2			
14:00～	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	映像 (ボクササイズ)	コア シェイプ	コア シェイプ
14:15～								
14:30～						映像 (ヨガ)		
14:45～								
15:00～	フィット ヨガ2	レズミルズ スライプ	ロコモ 足腰体操	フィット ヨガ	コア シェイプ			
15:15～								
15:30～								
16:00～	映像 (ストレッチ&リズム)	映像 (ボクササイズ)	映像 (ヨガ)	16:00～16:45 新体操スクール キッズ	16:00～16:50 K-POP キッズ			
16:30～								
17:00～	17:00～18:00 【体験会】 HIP HOP ジュニア①	映像 (ピラティス)	17:00～18:00 【体験会】 ジャズHIP HOP ジュニア①	17:00～18:00 新体操スクール ジュニア①	17:00～18:00 K-POP ジュニア			
17:30～								
18:00～	18:05～19:05 【体験会】 HIP HOP ジュニア②	コア シェイプ	18:05～19:05 【体験会】 ジャズHIP HOP ジュニア②	18:00～19:00 新体操スクール ジュニア②				
18:30～								
19:00～	コア シェイプ	卓球	コア シェイプ	映像 (パレトン)	コア シェイプ			
19:30～								

- 各レッスンの定員は、15名となります。
- キッズ体験会 月曜日1/19、26
水曜日1/21、28
- 月曜日/水曜日の夜レッスンはキッズ終了後、
19:10～19:40の実施となります。
イオンウェルネスラウンジ3 FIT柳津