

# レッスンスケジュール (2026年3-4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③<br>タオル体操                | 映像③<br>ボディシェイプ              | 映像③<br>かんたん有酸素              | 映像③<br>タオル体操     | 映像③<br>かんたん有酸素  | 映像③<br>からだシェイプ  | 映像③<br>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<br>30分               | ほぐしストレッチ<br>30分             | タオル体操<br>30分                | ロコモ足腰体操<br>30分   | 週替わりレッスン<br>30分 | 映像③<br>かんたん有酸素  | 週替わりレッスン<br>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                   |
|       | ロコモ足腰体操<br>30分              | THRIVE<br>(スライプ)<br>30分 20名 | コアシェイプ<br>30分               | スローエアロ<br>30分    | コアシェイプ<br>30分   | 映像③<br>サーキットレッスン  | 映像③<br>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③<br>簡単ボクササイズ             | 映像③<br>やせ筋ボディシェイプ           | 映像③<br>ボディシェイプ              | 映像③<br>サーキットレッスン | 映像③<br>からだシェイプ  | 映像③<br>簡単ボクササイズ   | 映像③<br>やせ筋ボディシェイプ             |
| 13:00 | 13:30~14:00                 | 13:30~14:00                 | 13:30~14:00                 | 13:30~14:00      | 13:30~14:00     | 13:00~13:30<br>映像③<br>30分サーキット2   | 13:00~13:30<br>映像③<br>からだシェイプ |
|       | THRIVE<br>(スライプ)<br>30分 20名 | フィットヨガ<br>30分               | ストレッチボール<br>30分<br>(各定員13名) | ロコモ足腰体操<br>30分   | 週替わりレッスン<br>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③<br>やせ筋ボディシェイプ   | 映像③<br>サーキットレッスン              |
|       | コアシェイプ<br>30分               | フィットヨガ<br>30分               | THRIVE<br>(スライプ)<br>30分 20名 | 週替わりレッスン<br>30分  | 映像③<br>かんたん有酸素  |   |                               |
| 15:00 |                             |                             |                             |                  |                 | キッズダンス  | キッズダンス                        |
| 16:00 | 16:00~16:30                 | 16:00~16:30                 |                             | 16:00~16:30      |                 |   |                               |
|       | 映像③<br>30分サーキット1            | 映像③<br>かんたん有酸素              | キッズダンス                      | 映像③<br>ボディシェイプ   |                 |   |                               |
| 17:00 |                             |                             |                             |                  |                 |   |                               |
| 18:00 | 18:30~19:00                 | キッズダンス                      | 18:30~19:00                 | 18:30~19:00      |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・同レッスンは1日1回のご参加までです。</li> <li>・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。</li> <li>・予めご了承ください。</li> </ul> |                               |
|       | 映像③<br>かんたん有酸素              |                             | 映像③<br>30分サーキット1            | 映像③<br>ボディシェイプ   |                 |   |                               |
| 19:00 | 19:30~20:00                 | 19:30~20:00                 | 19:30~20:00                 | 19:30~20:00      | 19:30~19:45     |   |                               |
|       | 映像③<br>簡単ボクササイズ             | コアシェイプ<br>30分               | 映像③<br>やせ筋ボディシェイプ           | 映像③<br>30分サーキット2 | ボディフィット<br>15分  |   |                               |
|       |                             |                             |                             |                  |                 | 定員：22名  |                               |