

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:15	●対面⑮ ストレッチ	★映像⑮★ やさしいエアロ②	●★映像⑳★● ストレッチ &リズム	●対面⑮ コアシェイプ	●★映像⑳★ シェイプ&リズム	キッズスクール 11:10まで	★映像⑳★ ボクササイズ
11:00	●★映像⑳★ ボディシェイプ	●対面⑮ コアシェイプ	●対面⑮ フィットヨガ	★映像⑳★ バレトン	●対面⑮ ロコモ足腰体操	11:30~ ●★映像⑮★ ストレッチ	★映像⑳★ かんたん有酸素
12:00	●★映像⑳★● ストレッチ &リズム	★映像⑳★ バレトン	●★映像⑳★ ボディシェイプ	●★映像⑳★ サーキット	★映像⑳★ ボクササイズ	●★映像⑳★ ボディシェイプ	12:00~ キッズスクール
13:00	●★映像⑳★ サーキット	●対面⑮ ロコモ足腰体操	●★映像⑳★ シェイプ&リズム	★映像⑳★ かんたん有酸素	★映像⑳★ バレトン	●対面⑮ コアシェイプ	
14:00	●対面⑮ フィットヨガ	★映像⑳★ かんたん有酸素	●対面⑮ ロコモ足腰体操	●★映像⑳★ ボディシェイプ	●★映像⑳★ サーキット	●★映像⑳★ シェイプ&リズム	
15:00	★映像⑳★ バレトン	●★映像⑳★● ストレッチ &リズム	●★映像⑳★ サーキット	●★映像⑳★ シェイプ&リズム	●対面⑮ ストレッチ	15:15~ キッズスクール	
16:00	●★映像⑳★ ボディシェイプ	●★対面⑮★ フィットヨガ	★映像⑮★ 足腰体操	●15:45~対面⑮ ストレッチ	★映像⑳★ 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⑳★ かんたん有酸素	16:30~ キッズスクール	★映像⑮★ やさしいエアロ②	16:30~ キッズスクール	●★映像⑳★ サーキット		
18:00	●★映像⑳★● ストレッチ &リズム		★映像⑳★ かんたん有酸素		●★映像⑳★ 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更があります	
19:00	●★映像⑳★ シェイプ&リズム	★映像⑳★ ボクササイズ	●★映像⑳★● ストレッチ &リズム	●★映像⑳★ ボディシェイプ	★映像⑳★ かんたん有酸素		