

レッスンスケジュール（5月）

	月	火	水	木	金	土	日
10:30~	オンラインサーキット <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	フィットヨガ	簡単ヨガ <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	ボディシェイプ <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	コア筋トレ	HIIT <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	バレトン <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>
11:30~	ボディシェイプ <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	バランスボール	オンラインサーキット <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	痩せ筋 <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	フィットヨガ	簡単ヨガ <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	イスでストレッチ <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>
12:30~	HIIT <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	コア筋トレ	ボディシェイプ <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	バレトン <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	美尻フィット		
15:30~	簡単ヨガ <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	バランスボール	HIIT <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	イスでストレッチ <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	フィットヨガ		
16:30~	痩せ筋 <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	美尻フィット	バレトン <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	オンラインサーキット <small>(3FITオンラインスタジオ)</small>	サルコ いす体操		

- ◆ けが防止のため、運動の前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。
- ◆ レッスン開始5分前までのご来館をお願いいたします。
- ◆ レッスン途中で身体に異変を感じた場合は、スタッフへお申し出ください。
- ◆ 途中参加や、体調不良以外での途中退出は控えください。
- ◆ レッスン内容は変更になる場合がございます。
- ◆ 映像レッスンはすべて30分の内容です。

