

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝	
10:00	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	キッズダンス 9:15~12:10	10:00開館	
	ポールストレッチ 30分	コアシェイプ 30分	ストレッチ 30分	ロコモ足腰体操 30分	フィットヨガ 30分		ゆったりストレッチ& リズム 映像30分	
10:35~11:05	10:35~11:05	10:35~11:05	10:35~11:05	10:35~11:05	10:35~11:05		10:45~11:15	
11:00	ピラティス 映像30分	ボクササイズ 映像30分	ボディシェイプ 映像30分	ヨガ 映像30分	バレトン 映像30分		ヨガ 映像30分	
12:00	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:30		サーキット 11:30~13:00	サーキット 11:30~13:00
	ボクササイズ 映像30分	ヨガ 映像30分	ゆったりストレッチ& リズム 映像30分	ボディシェイプ 映像30分	ピラティス 映像30分			
13:00							サーキット 12:30~14:00	
14:00	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30		14:00~14:30	キッズダンス 13:40~ 15:30
	コアシェイプ 30分	ポールストレッチ 30分	ロコモ足腰体操 30分	ストレッチ 30分	ボディメイク 30分	フィットヨガ 30分		
15:00	14:35~15:05	14:35~15:05	14:35~15:05	14:35~15:05	14:35~15:05	14:35~15:05	※ジムエリア15時閉館	
	ヨガ 映像30分	ピラティス 映像30分	ボディシェイプ 映像30分	ボクササイズ 映像30分	ゆったりストレッチ& リズム 映像30分	バレトン 映像30分		
16:00			16:00~16:30		16:00~16:30	空手 17:00~ 18:00		
	キッズチアダンス 16:00~ 19:10	キッズダンス 16:30~ 19:20	ストレッチ 30分	キッズダンス 16:30~ 19:25	ポールストレッチ 30分			
16:35~17:05			ボディシェイプ 映像30分		16:35~17:05	ゆったりストレッチ& リズム 映像30分		
19:00			サーキット 17:30~19:30		サーキット 17:30~19:30	※ジムエリア17時閉館		
	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00			
20:00	フィットヨガ 30分	ダンスストレッチ 30分	ロコモ足腰体操 30分	ボディメイク 30分	コアシェイプ 30分		定員：18名 ※一部定員変更あり	
	ボディシェイプ 映像30分	シェイプ&リズム 映像30分	バレトン 映像30分	オンライン サーキット 映像30分	ヨガ 映像30分			

★開始5分前にはお集まりください（途中参加不可） 急遽変更・代行になる可能性がございます

★ご予約：10時レッスン⇒9時 他レッスン⇒30分前から番号札を配布致します

★サーキットはキッズスクール中実施しています(月・火・水)17:30~19:30)