

4/27(月)～5/31(日)

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:15	●対面②⑤ ロコモ足腰体操	★映像②⑤★ やさしいエアロ②	●★映像③④★ サーキット	●対面①⑤ ストレッチ	●★映像③④★ シェイプ&リズム	キッズスクール 11:10まで	★映像③④★ ボクササイズ
11:00	●★映像③④★ ボディシェイプ	●対面②⑤ フィットヨガ	★映像③④★ かんたん有酸素	★映像③④★ バレトン	●対面②⑤ コアシェイプ	11:30～ ★映像①⑤★ 足腰体操	★映像③④★ かんたん有酸素
12:00	●★映像③④★● ストレッチ &リズム	★映像③④★ バレトン	●★映像③④★ ボディシェイプ	●★映像③④★ サーキット	★映像③④★ ボクササイズ	●★映像③④★ ボディシェイプ	12:00～ キッズスクール
13:00	●★映像③④★ サーキット	●★映像③④★ ボディシェイプ	●対面②⑤ ロコモ足腰体操	★映像③④★ かんたん有酸素	★映像③④★ バレトン	●対面①⑤ ストレッチ	
14:00	●対面②⑤ フィットヨガ	★映像③④★ かんたん有酸素	★映像③④★ バレトン	●対面②⑤ コアシェイプ	★映像②⑤★ やさしいエアロ②	●★映像③④★ シェイプ&リズム	
15:00	★映像③④★ バレトン	●対面①⑤ ストレッチ	●★映像③④★ サーキット	●★映像③④★ シェイプ&リズム	●対面②⑤ ロコモ足腰体操	15:15～ キッズスクール	
16:00	●対面②⑤ コアシェイプ	映像①⑤ 足腰体操	●対面②⑤ フィットヨガ	15:45～ ●★映像①⑤★ ストレッチ	★映像③④★ 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③④★ かんたん有酸素	16:30～ キッズスクール	★映像②⑤★ やさしいエアロ②	16:30～ キッズスクール	●★映像③④★ サーキット		
18:00	●★映像③④★● ストレッチ &リズム		★映像③④★ かんたん有酸素		●★映像③④★ 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③④★ シェイプ&リズム	★映像③④★ ボクササイズ	●★映像③④★● ストレッチ &リズム	●★映像③④★ ボディシェイプ	★映像③④★ かんたん有酸素		