レッスンスケジュール （2026年5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㉚ タオル体操	映像㉚ ボディシェイプ	映像㉚ かんたん有酸素	映像㉚ タオル体操	映像㉚ かんたん有酸素	映像㉚ からだシェイプ	映像㉚ 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 30分	ほぐしストレッチ 30分	タオル体操 30分	ロコモ足腰体操 30分	週替わりレッスン 30分	映像㉚ かんたん有酸素	週替わりレッスン 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 30分	THRIVE （スライブ） 30分　20名	コアシェイプ 30分	スローエアロ 30分	コアシェイプ 30分	映像㉚ サーキットレッスン	映像㉚ 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㉚ 簡単ボクササイズ	映像㉚ やせ筋ボディシェイプ	映像㉚ ボディシェイプ	映像㉚ サーキットレッスン	映像㉚ からだシェイプ	映像㉚ 簡単ボクササイズ	映像㉚ やせ筋ボディシェイプ
13:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～13:50	13:30～14:00	13:30～14:00	13:00～13:30 映像㉚ 30分サーキット2	13:00～13:30 映像㉚ からだシェイプ
	THRIVE （スライブ） 30分　20名	フィットヨガ 30分	ストレッチポール ３０分 （各定員13名）	フィットヨガ 30分	週替わりレッスン 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㉚ やせ筋ボディシェイプ	映像㉚ サーキットレッスン
	ロコモ足腰体操 30分	フィットヨガ 30分	THRIVE （スライブ） 30分　20名	週替わりレッスン 30分	映像㉚ かんたん有酸素		
15:00	16:00～16:30	16:00～16:30		16:00～16:30		キッズダンス	キッズダンス
16:00	映像㉚ 30分サーキット1	映像㉚ かんたん有酸素	キッズダンス	映像㉚ ボディシェイプ	キッズダンス		
17:00		キッズダンス					
18:00	18:30～19:00		18:30～19:00	18:30～19:00		・同レッスンは1日1回のご参加までです。 ・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。 予めご了承ください。	
	映像㉚ かんたん有酸素		映像㉚ 30分サーキット1	映像㉚ 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	19:30～20:00	定員：２２名	
	映像㉚ 簡単ボクササイズ	コアシェイプ 30分	映像㉚ やせ筋ボディシェイプ	映像㉚ 30分サーキット2	映像㉚ 体幹ピラティス		