

# レッスンスケジュール

5/15(金)～

	月	火	水	木	金	土	日
10:15	●★映像③★ やせ筋	★映像③★ サーキット②	★映像③★ ボクササイズ①	●★映像③★● ストレッチ&リズム①	★映像⑬★ 足腰体操	キッズスクール 11:10まで	●★映像③★ やせ筋
11:15	●★対面⑮★ ストレッチ	●★対面⑮★ コアシェイプ	●★対面⑮★ フィットヨガ	●★対面⑮★ ロコモ足腰体操	●★対面⑮★ ストレッチ	11:30～ ★映像③★ ボクササイズ①	★映像③★ サーキット②
12:15						●★映像③★ やせ筋	12:00～ キッズスクール
13:15						●★対面⑮★ ★ロコモ足腰体操	
14:15	●★対面⑮★ コアシェイプ	●★映像③★ やせ筋	●★対面⑮★ ストレッチ	★映像③★ バレトン①	●★対面⑮★ フィットヨガ	15:15:00～ キッズスクール	
15:15	★映像③★ バレトン①	●★対面⑮★ ロコモ足腰体操	★映像③★ サーキット②	●★対面⑮★ コアシェイプ	★映像③★ ボクササイズ①		
16:15	●★映像③★ やせ筋	★映像③★ ボクササイズ①	●★映像③★● ストレッチ&リズム①	16:30～ キッズスクール	★映像⑬★ 足腰体操	● 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	
17:15							
18:15	★映像③★ ボクササイズ①	★映像⑬★ 足腰体操	★映像③★ サーキット②		●★映像③★ やせ筋		
19:15	★映像③★ サーキット②	★映像③★ ボクササイズ①	★映像⑬★ 足腰体操	●★映像③★ やせ筋	★映像③★ バレトン①	～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～ 週ごとに対面レッスン、映像レッスン、 および有料レッスン等に変更ります	