

レッスンスケジュール (2026年6-8月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~9:45 映像③④ タオル体操	9:15~9:45 映像③④ タオル体操	9:15~9:45 映像③④ かんたん有酸素	9:15~9:45 映像③④ サーキットレッスン	9:15~9:45 映像③④ かんたん有酸素	9:15~9:45 映像③④ からだシェイプ	9:15~9:45 映像③④ かんたん有酸素
10:00	10:15~10:45 ロコモ足腰体操 30分	10:15~10:45 ほぐしストレッチ 30分	10:15~10:45 コアシェイプ 30分	10:15~10:45 THRIVE (スライブ) 30分 20名	10:15~10:45 週替わりレッスン 30分	10:15~10:45 映像③④ かんたん有酸素	10:15~10:45 映像③④ タオル体操
11:00	11:15~11:45 スローエアロ 30分	11:15~11:45 THRIVE (スライブ) 30分 20名	11:15~11:45 タオル体操 30分	11:15~11:45 フィットヨガ 30分	11:15~11:45 コアシェイプ 30分	11:15~11:45 映像③④ タオル体操	11:15~11:45 映像③④ やせ筋ボディシェイプ
12:00	12:00~12:30 映像③④ 30分サーキット1	12:00~12:30 映像③④ やせ筋ボディシェイプ	12:00~12:20 映像③④ かんたん有酸素	12:00~12:30 映像③④ 体幹ピラティス	12:00~12:30 映像③④ からだシェイプ	12:00~12:30 映像③④ やせ筋ボディシェイプ	12:00~12:30 映像③④ ボディシェイプ
13:00	13:30~14:00 THRIVE (スライブ) 30分 20名	13:30~14:00 フィットヨガ 30分	13:30~14:00 ストレッチボール 30分 (各定員13名)	13:30~14:00 タオル体操 30分	13:30~14:00 コアシェイプ 30分	13:00~13:30 映像③④ 30分サーキット1	13:00~13:30 映像③④ サーキットレッスン
14:00	14:30~15:00 フィットヨガ 30分	14:30~15:00 フィットヨガ 30分	14:30~15:00 THRIVE (スライブ) 30分 20名	14:30~15:00 ロコモ足腰体操 30分	14:30~15:00 映像③④ かんたん有酸素	14:00~14:30 映像③④ からだシェイプ	14:00~14:30 映像③④ やせ筋ボディシェイプ
15:00						キッズダンス	キッズダンス
16:00	16:00~16:30 映像③④ 体幹ピラティス	16:00~16:30 映像③④ やせ筋ボディシェイプ	キッズダンス	16:00~16:30 映像③④ かんたん有酸素			
17:00		キッズダンス			キッズダンス		
18:00	18:30~19:00 映像③④ 30分サーキット2	キッズダンス	18:30~19:00 スローエアロ 30分	18:30~19:00 映像③④ かんたん有酸素	・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。		
19:00	19:30~20:00 映像③④ 体幹ピラティス		19:30~20:00 コアシェイプ 30分	19:30~20:00 映像③④ 簡単ボクササイズ		19:30~20:00 映像③④ 30分サーキット1	定員：22名
				19:30~20:00 映像③④ やせ筋ボディシェイプ			