

レッスンスケジュール

6/1月～

	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	サーキットエリアトレーニング					●★映像③★ やせ筋	12:00～ キッズスクール
13:15	★映像③★ ボクササイズ①	★映像⑮★ 足腰体操	★映像③★ バレトン①	★映像③★ サーキット②	●★映像③★ やせ筋	●★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～ 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		★映像⑮★ 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	サーキットエリアトレーニング			16:30～ キッズスクール	サーキットエリア トレーニング		
18:15	★映像③★ ボクササイズ①	★映像⑮★ 足腰体操	★映像③★ サーキット②		●★映像③★ やせ筋	～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わります	
19:15	★映像③★ サーキット②	★映像③★ ボクササイズ①	★映像⑮★ 足腰体操	●★映像③★ やせ筋	★映像③★ バレトン①		