

レッスンスケジュール 6月～

	月	火	水	木	金	土	日・祝
	サーキット 9:30～10:00						
10:00	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	キッズダンス 9:15～12:10	10:00開館 10:15～10:45 ゆったりストレッチ& リズム 映像30分
	ボールストレッチ 30分	コアシェイプ 30分	ストレッチ 30分	ロコモ足腰体操 30分	フィットヨガ 30分		10:45～11:15
	10:35～11:05	10:35～11:05	10:35～11:05	10:35～11:05	10:35～11:05		
11:00	ピラティス 映像30分	ボクササイズ 映像30分	ボディシェイプ 映像30分	ヨガ 映像30分	バレトン 映像30分		ヨガ 映像30分
	サーキット 11:00～12:00						
12:00	12:00～12:30	12:00～12:30	12:00～12:30	12:00～12:30	12:00～12:30		サーキット 11:30～ 13:00
	ボクササイズ 映像30分	ヨガ 映像30分	ゆったりストレッチ& リズム 映像30分	ボディシェイプ 映像30分	ピラティス 映像30分		
13:00	サーキット 13:00～14:00					サーキット 12:30～ 14:00	
14:00	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	キッズダンス 13:40～ 15:30
	コアシェイプ 30分	ボールストレッチ 30分	ロコモ足腰体操 30分	週替わり 30分	ボディメイク 30分	フィットヨガ 30分	
	14:35～15:05	14:35～15:05	14:35～15:05	14:35～15:05	14:35～15:05	14:35～15:05	
	ヨガ 映像30分	ピラティス 映像30分	ボディシェイプ 映像30分	ボクササイズ 映像30分	ゆったりストレッチ& リズム 映像30分	バレトン 映像30分	
15:00	サーキット 15:00～16:00					ピラティス 映像30分	※ジムエリア15時間閉館
16:00	キッズチアダンス 16:00～ 19:10	キッズダンス 16:30～ 19:20	16:00～16:30	キッズダンス 16:30～ 19:25	16:00～16:30	空手 17:00～ 18:00	
			ストレッチ 30分		ボールストレッチ 30分		
			16:35～17:05		16:35～17:05		
	ボディシェイプ 映像30分	ゆったりストレッチ& リズム 映像30分					
19:00			サーキット 17:30～19:30		サーキット 17:30～19:30	※ジムエリア17時間閉館	
	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00	19:30～20:00		
	フィットヨガ 30分	ダンスストレッチ 30分	ロコモ足腰体操 30分	ボディメイク 30分	コアシェイプ 30分		
20:00	20:05～20:35	20:05～20:35	20:05～20:35	20:05～20:35	20:05～20:35		
	ボディシェイプ 映像30分	シェイプ&リズム 映像30分	バレトン 映像30分	オンライン サーキット 映像30分	ヨガ 映像30分		
						定員：18名 ※一部定員変更あり	

★開始5分前にはお集まりください（途中参加不可） 急遽変更・代行になる可能性がございます

★ご予約：10時レッスン⇒9時 他レッスン⇒30分前から番号札を配布致します

★サーキットはキッズスクール中も実施しています(月)火(水)17:30～19:30