

# 2026年6月～ レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	祝日	
10:00～									10:00～
10:15～						コア シェイプ	コア シェイプ	コア シェイプ	10:15～
10:30～	フィット ヨガ	コア シェイプ	フィット ヨガ	レズミルズ スライプ	ロコモ 足腰体操				10:30～
11:00～						11:00～11:50 K-POP キッズ	卓球	卓球	11:00～
11:30～	大人のバーレッスン	フィット ヨガ2	映像 (オンラインサーキット)	フィット ヨガ2	映像 (顔ヨガ)				11:30～
12:00～						12:00～13:00 K-POP ジュニア①			12:00～
12:30～	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球		映像 (トレーニング&シェイプ)	映像 (シェイプ&リズム)	12:30～
13:00～						13:00～14:00 K-POP ジュニア②	卓球	卓球	13:00～
13:15～									13:15～
13:30～	コア シェイプ	フィット ヨガ	レズミルズ スライプ	ロコモ 足腰体操	フィット ヨガ2				13:30～
14:00～	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	14:00～15:00 K-POP アドバンス			14:00～
14:15～							コア シェイプ	コア シェイプ	14:15～
14:30～									14:30～
14:45～									14:45～
15:00～	フィット ヨガ2	レズミルズ スライプ	ロコモ 足腰体操	フィット ヨガ	コア シェイプ				15:00～
15:15～						映像 (バレトン)			15:15～
15:30～									15:30～
15:45～									15:45～
16:00～	映像 (シェイプ&リズム)	映像 (オンラインサーキット)	映像 (顔ヨガ)	16:00～16:45 新体操スクール キッズ	16:00～16:50 K-POP キッズ				16:00～
16:30～									16:30～
17:00～	17:00～18:00 HIP HOP ジュニア①	映像 (バレトン)	17:00～18:00 ジャズHIP HOP ジュニア①	17:00～18:00 新体操スクール ジュニア①	17:00～18:00 K-POP ジュニア				17:00～
17:30～		卓球							17:30～
18:00～	18:05～19:05 HIP HOP ジュニア②	コア シェイプ	18:05～19:05 ジャズHIP HOP ジュニア②	18:00～19:00 新体操スクール ジュニア②					18:00～
18:30～					コア シェイプ				18:30～
19:00～	コア シェイプ	卓球	コア シェイプ	大人のバーレッスン	卓球				19:00～
19:30～									19:30～

●各レッスンの定員は、15名となります。

●月曜日/水曜日/木曜日の夜レッスンは  
キッズ終了後、19:10～19:40の実施  
となります。