

レッスンスケジュール

7/1(水)～

	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⑫★ ロコモ足腰体操	●★対面⑬★ ストレッチ	●★対面⑫★ コアシェイプ	●★対面⑬★ ストレッチ	●★対面⑫★ フィットヨガ	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⑬★ 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⑫★ フィットヨガ	
14:15	★映像③★ サーキット②	●★対面⑫★ コアシェイプ	★映像③★ ボクササイズ①	●★対面⑫★ ロコモ足腰体操	★映像⑫★ エアロ筋トレ	15:15～ キッズスクール	
15:15	●★対面⑬★ ストレッチ	★映像⑫★ エアロ筋トレ	●★対面⑫★ フィットヨガ	★映像⑬★ 足腰体操	●★対面⑫★ コアシェイプ		
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	サーキットエリアトレーニング				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⑬★ 足腰体操	★映像③★ サーキット②	●★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⑬★ 足腰体操				