

7月レッスンスケジュール

月 火 水 木 金 土 日

10:45		かんたん 有酸素運動 (3FIT オンラインレッスン)		ロコモ 足腰体操	ボディ シェイプ (3FIT オンラインレッスン)	かんたん 有酸素運動 (3FIT オンラインレッスン)	かんたん ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)
11:45	FIT ヨガ	美尻 フィット		ストレッチ & リズム (3FIT オンラインレッスン)	バレトン (3FIT オンラインレッスン)	ボディ シェイプ (3FIT オンラインレッスン)	ヨガ (3FIT オンラインレッスン)
12:45	かんたん 有酸素運動 (3FIT オンラインレッスン)	FIT ヨガ		かんたん ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)	FIT ヨガ		
13:45	ストレッチ & リズム (3FIT オンラインレッスン)	ボディ シェイプ (3FIT オンラインレッスン)		ヨガ (3FIT オンラインレッスン)	かんたん 有酸素運動 (3FIT オンラインレッスン)		
14:45		かんたん ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)			ストレッチ & リズム (3FIT オンラインレッスン)		