

# レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝	
	サーキット 9:25~9:55							
10:00	10:00~10:30 ポールストレッチ 30分	10:00~10:30 コアシェイプ 30分	10:00~10:30 ストレッチ 30分	10:00~10:30 ロコモ足腰体操 30分	10:00~10:30 フィットヨガ 30分	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	
11:00	10:35~11:05 ピラティス 映像30分	10:35~11:05 ボクササイズ 映像30分	10:35~11:05 ボディシェイプ 映像30分	10:35~11:05 ヨガ 映像30分	10:35~11:05 バレトン 映像30分		10:45~11:15 ヨガ 映像30分	
	サーキット 11:00~12:00							
12:00	12:00~12:30 ボクササイズ 映像30分	12:00~12:30 ヨガ 映像30分	12:00~12:30 ゆったりストレッチ& リズム 映像30分	12:00~12:30 ボディシェイプ 映像30分	12:00~12:30 ピラティス 映像30分			サーキット 11:30~ 13:00
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 コアシェイプ 30分	14:00~14:30 ポールストレッチ 30分	14:00~14:30 ロコモ足腰体操 30分	14:00~14:30 週替わり 30分	14:00~14:30 ボディメイク 30分	14:00~14:30 フィットヨガ 30分	キッズダンス 13:40~ 15:30	
	14:35~15:05 ヨガ 映像30分	14:35~15:05 ピラティス 映像30分	14:35~15:05 ボディシェイプ 映像30分	14:35~15:05 ボクササイズ 映像30分	14:35~15:05 ゆったりストレッチ& リズム 映像30分	14:35~15:05 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 ストレッチ 30分	キッズダンス 16:30~ 19:25	16:00~16:30 ポールストレッチ 30分	空手 17:00~ 18:00		
16:35~17:05 ボディシェイプ 映像30分			16:35~17:05 ゆったりストレッチ& リズム 映像30分					
17:30~19:30 サーキット			17:30~19:30 サーキット		※ジムエリア17時閉館			
19:00	19:30~20:00 フィットヨガ 30分	19:30~20:00 ダンスストレッチ 30分	19:30~20:00 ロコモ足腰体操 30分	19:30~20:00 ボディメイク 30分	19:30~20:00 コアシェイプ 30分			
20:00	20:05~20:35 ボディシェイプ 映像30分	20:05~20:35 シェイプ&リズム 映像30分	20:05~20:35 バレトン 映像30分	20:05~20:35 オンライン サーキット 映像30分	20:05~20:35 ヨガ 映像30分			
						<b>定員：18名</b> ※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あります
- ★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)Ⓜ(水)17:30~19:30)