

8/1(土)~

	月	火	水	木	金	土	日
10:15	●★映像30★ やせ筋	★映像30★ サーキット②	★映像30★ ボクササイズ①	●★映像30★● ストレッチ &リズム①	★映像15★ 足腰体操	キッズスクール 11:10まで	●★映像30★ やせ筋
11:15	●●★対面25★ コアシェイプ	●●★対面25★ ロコモ足腰体操	●★対面15★ ストレッチ	●●★対面25★ フィットヨガ	●★対面15★ ストレッチ	11:30～ ★映像30★ ボクササイズ①	★映像30★ サーキット②
12:15	サーキットエリアトレーニング					●●★対面25★ コアシェイプ	12:00～ キッズスクール
13:15	★映像30★ ボクササイズ①	★映像15★ 足腰体操	★映像30★ バレトン①	★映像30★ サーキット②	●★映像30★ やせ筋	★映像30★ エアロ筋トレ	
14:15	●●★対面25★ フィットヨガ	★映像30★ エアロ筋トレ	●●★対面25★ コアシェイプ	★映像15★ 足腰体操	●●★対面25★ ロコモ足腰体操	15:15～ キッズスクール	
15:15	★映像30★ バレトン①	●★対面15★ ストレッチ	★映像30★ サーキット②	●●★対面15★ ストレッチ	★映像30★ ボクササイズ①		
16:15	●★映像30★ やせ筋	★映像30★ ボクササイズ①	●●★映像30★● ストレッチ &リズム①	16:30～ キッズスクール	★映像15★ 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30★ ボクササイズ①	★映像15★ 足腰体操	★映像30★ サーキット②		●★映像30★ やせ筋		
19:15	★映像30★ サーキット②	★映像30★ ボクササイズ①	★映像15★ 足腰体操	●●★映像30★ やせ筋	★映像30★ 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	