

9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	シェイプ & リズム (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)	オンライン サーキット (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)	シェイプ & リズム (3FIT オンラインレッスン)	キレイな 肩ライン (3FIT オンラインレッスン)
12:45	シェイプ & リズム (3FIT オンラインレッスン)	FIT ヨガ		オンライン サーキット (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)	シェイプ & リズム (3FIT オンラインレッスン)		キレイな 肩ライン (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		バレトン (3FIT オンラインレッスン)			オンライン サーキット (3FIT オンラインレッスン)		