

レッスンスケジュール (2026年9・10月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9：15～9：45	9：15～9：45	9：15～9：45	9：15～9：45	9：15～9：45	9：15～9：45	9：15～9：45
	映像③④ タオル体操	映像③④ サーキットレッスン①	映像③④ やさしいエアロ	映像③④ サーキットレッスン②	映像③④ ストレッチリズム	映像③④ かんたん有酸素	映像③④ ストレッチリズム②
10:00	10：15～10：45	10：15～10：45	10：15～10：45	10：15～10：45	10：15～10：45	10：15～10：45	10：15～10：45
	ロコモ足腰体操 30分	ほぐしストレッチ 30分	フィットヨガ 30分	THRIVE (スライプ) 30分 20名	週替わりレッスン 30分	映像③④ やさしいエアロ	映像③④ サーキットレッスン②
11:00	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45	11:15～11：45
	スローエアロ 30分	THRIVE (スライプ) 30分 20名	タオル体操 30分	フィットヨガ 30分	コアシェイプ 30分	映像③④ からだシェイプ②	映像③④ ボディシェイプ②
12:00	12：00～12：30	12：00～12：30	12：00～12：20	12：00～12：30	12：00～12：30	12：00～12：30	12：00～12：30
	映像③④ からだシェイプ②	映像③④ やさしいエアロ	映像③④ バレトン③	映像③④ やせ筋ボディシェイプ	映像③④ サーキットレッスン②	映像③④ かんたん有酸素	映像③④ やせ筋ボディシェイプ
13:00						13:00～13:30	13:00～13:30
						映像③④ サーキットレッスン②	映像③④ からだシェイプ②
	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00		
14:00	THRIVE (スライプ) 30分 20名	フィットヨガ 30分	ストレッチボール 30分 (各定員14名)	ロコモ足腰体操 30分	コアシェイプ 30分	14:00～14:30	14:00～14:30
	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	14：30～15：00	映像③④ ボディシェイプ②	映像③④ サーキットレッスン①
	週替わりレッスン 30分	フィットヨガ 30分	THRIVE (スライプ) 30分 20名	ストレッチボール 30分 (各定員14名)	映像③④ 30分サーキット②		
15:00						キッズダンス	キッズダンス
16:00	16:00～16:30	16:00～16:30	キッズダンス	16:00～16:30	キッズダンス		
	映像③④ ボディシェイプ②	映像③④ からだシェイプ②		映像③④ サーキットレッスン②			
17:00							
18:00	18:30～19:00	キッズダンス	18:30～19:00	18:30～19:00		・同レッスンは1日1回のご参加までです。 ・映像レッスン枠におきまして、キッズレッスンや 有料レッスン等を実施する場合がございます。 予めご了承ください。	
	映像③④ バレトン③		映像③④ 30分サーキット1	映像③④ やさしいエアロ			
19:00	19:30～20:00		19:30～20:00	19:30～20:00			
	スローエアロ 30分	コアシェイプ 30分	映像③④ ボディシェイプ②	映像③④ 体幹ピラティス	映像③④ サーキットレッスン②	定員：22名	