

レッスンスケジュール（10月）

	月	火	水	木	金	土	日
10:30~	バレトン (3FITオンラインスタジオ)	バランス ボール	オンライン サーキット (3FITオンラインスタジオ)	ボディ シェイプ (3FITオンラインスタジオ)	美尻 フィット	ストレッチ リズム (3FITオンラインスタジオ)	HIIT (3FITオンラインスタジオ)
11:30~	ボディ シェイプ (3FITオンラインスタジオ)	コア 筋トレ	HIIT (3FITオンラインスタジオ)	ストレッチ リズム (3FITオンラインスタジオ)	フィット ヨガ	シェイプ &リズム (3FITオンラインスタジオ)	オンライン サーキット (3FITオンラインスタジオ)
12:30~	ストレッチ リズム (3FITオンラインスタジオ)	美尻 フィット	シェイプ &リズム (3FITオンラインスタジオ)	オンライン サーキット (3FITオンラインスタジオ)	コア 筋トレ		
15:30~	シェイプ &リズム (3FITオンラインスタジオ)	フィット ヨガ	バレトン (3FITオンラインスタジオ)	HIIT (3FITオンラインスタジオ)	バランス ボール		
16:30~	オンライン サーキット (3FITオンラインスタジオ)	サルコ いす体操	ストレッチ リズム (3FITオンラインスタジオ)	ボディ シェイプ (3FITオンラインスタジオ)	コア 筋トレ		

- ◆ けが防止のため、運動の前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。
- ◆ レッスン開始5分前までのご来館をお願いいたします。
- ◆ レッスン途中で身体に異変を感じた場合は、スタッフへお申し出ください。
- ◆ 途中参加や、体調不良以外での途中退出は控えください。
- ◆ レッスン内容は変更になる場合がございます。
- ◆ 映像レッスンはすべて30分の内容です。

