

2026年 8月～ レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	祝日	
10:00~									10:00~
10:15~						コア シェイプ	コア シェイプ	コア シェイプ	10:15~
10:30~	フィット ヨガ	レスミルズ スライプ	フィット ヨガ	コア シェイプ	ロコモ 足腰体操				10:30~
11:00~						11:00~11:50 K-POP キッズ	卓球	卓球	11:00~
11:30~	大人のバーレッスン	フィット ヨガ2	映像 (オンラインサーキット)	フィット ヨガ2	映像 (顔ヨガ)				11:30~
12:00~						12:00~13:00 K-POP ジュニア①			12:00~
12:30~	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球		映像 (トレーニング&シェイプ)	映像 (シェイプ&リズム)	12:30~
13:00~						13:00~14:00 K-POP ジュニア②			13:00~
13:15~							卓球	卓球	13:15~
13:30~	ロコモ 足腰体操	コア シェイプ	フィット ヨガ2	レスミルズ スライプ	大人のバーレッスン				13:30~
14:00~	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ	パーソナル ストレッチ				14:00~
14:15~						映像 (トレーニング&シェイプ)	コア シェイプ	コア シェイプ	14:15~
14:30~						映像 (パレトン)			14:30~
14:45~									14:45~
15:00~	フィット ヨガ2	フィット ヨガ	ロコモ 足腰体操	フィット ヨガ	コア シェイプ				15:00~
15:15~									15:15~
15:30~									15:30~
16:00~	映像 (シェイプ&リズム)	映像 (オンラインサーキット)	映像 (顔ヨガ)	16:00~16:45 新体操スクール キッズ	16:00~16:50 K-POP キッズ				16:00~
16:30~									16:30~
17:00~	17:00~18:00 HIP HOP ジュニア①	映像 (パレトン)	17:00~18:00 ジャズHIP HOP ジュニア①	17:00~18:00 新体操スクール ジュニア①	17:00~18:00 K-POP ジュニア				17:00~
17:30~		卓球				●各レッスンの定員は、15名となります。 ●月曜日/水曜日/木曜日の夜レッスンは キッズ終了後、19:10~19:40の実施 となります。			17:30~
18:00~	18:05~19:05 HIP HOP ジュニア②		18:05~19:05 ジャズHIP HOP ジュニア②	18:00~19:00 新体操スクール ジュニア②					18:00~
18:30~		コア シェイプ			コア シェイプ				18:30~
19:00~	コア シェイプ	卓球	コア シェイプ	大人のバーレッスン	卓球				19:00~
19:30~									19:30~