

# 6月教室スケジュール

月	火	水	木	金	土	
9:00						
10:00	10:00 ~ 10:30 リラックスヨガ ⌚	9:40 ~ 10:05 ファイティングエアロ 休憩5分	9:40 ~ 10:10 ウォーク&エクササイズ	9:40 ~ 10:10 ファイティングエアロ	9:40 ~ 10:10 ピギトレ	9:40 ~ 10:20 スクワット&ステップ
11:00	10:40 ~ 11:10 バレトン ⌚	10:10 ~ 10:35 ファイティングエアロ 休憩5分	10:20 ~ 10:50 イージーエアロ	10:20 ~ 10:50 コアトレーニング	10:20 ~ 10:50 B-BODY	10:30 ~ 11:10 コアトレーニング
12:00						
14:00						
15:00		14:40 ~ 15:10 下半身トレーニング ⌚	14:40 ~ 15:10 ファイティングエアロ	14:40 ~ 15:10 B-BODY	14:40 ~ 15:10 コアトレーニング ⌚	
16:00	15:40 ~ 16:10 イージーエアロ ⌚	15:20 ~ 15:50 コアトレーニング ⌚	15:20 ~ 15:40 20分筋トレ⌚	15:20 ~ 15:50 リラックスヨガ ⌚	15:20 ~ 15:50 下半身トレーニング ⌚	
17:00	17:30 ~ 18:00 エアロビクス ⌚	16:00 ~ 16:30 バランスボール	16:00 ~ 16:30 ボールストレッチング ⌚		16:00 ~ 16:30 ボールアクティビティ ⌚	筋トレ系
18:00	18:10~18:50 ヨガ ⌚	17:30 ~ 18:00 下半身トレーニング ⌚	17:40 ~ 18:00 20分筋トレ⌚	17:30 ~ 18:00 バレトン ⌚	17:30 ~ 18:00 バランスボール	リラックス系
19:00					18:10~18:50 ピラティス ⌚	有酸素系
					18:20 ~ 18:50 BODYサーキット	コーディネーション系

当日、各教室開始時間の30分前から先着順で受付いたします。余裕をもってお越しいただくようお願い申し上げます。  
※電話・メール等でのご予約は出来ませんのでご了承ください。

スケジュールが変更となる場合がございます。予めご了承ください。