

2月教室スケジュール

月	火	水	木	金	土
9:00					
10:00	9:40 ~ 10:05 ファイティングエアロ	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
10:00	10:00 ~ 10:30 リラックスヨガ	休憩5分	10:10 ~ 10:35 ファイティングエアロ	10:20 ~ 10:50 イージーエアロ	10:20 ~ 10:50 コアトレーニング
11:00	10:40 ~ 11:10 パレトン	休憩5分	10:40 ~ 11:10 コアトレーニング	11:00 ~ 11:30 下半身トレーニング	10:30 ~ 11:10 コアトレーニング
11:20	11:20 ~ 11:50 ピラティス	11:00 ~ 11:30 下半身トレーニング	11:00 ~ 11:30 ダンベル	11:00 ~ 11:30 かんたん椅子ヨガ	11:20 ~ 11:50 ダンベル
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	
15:20	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	
15:40	15:40 ~ 16:10 イージーエアロ	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	
16:00					
16:20	16:20 ~ 16:50 ヨガトレ				
17:00					
17:30	17:30 ~ 18:00 エアロビクス	17:30 ~ 18:00 下半身トレーニング	17:30 ~ 18:00 パレトン	17:30 ~ 18:00 バランスボール	筋トレ系
18:00					
18:10	18:10~18:50 ヨガ	18:20 ~ 18:50 コアトレーニング	18:20 ~ 18:50 ボールアクティビティ	18:10~18:50 ピラティス	リラックス系
19:00					

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。