


To Be Healthy Studio Program Schedule

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9:00	健康体操 ※60歳以上	マタニティ ヨガ		リラックス ヨガ	健康体操 ※60歳以上	バラエティ 週替わり
11:00	BOXING	Style Up ヨガ	Coreヨガ	サーキット	バレトン	バラエティ 週替わり
13:00	ヘビーヨガ (第1・3) ヘビーマッサージ (第2・4)	Coreヨガ	バレトン	BOXING	Style Up ヨガ	ダンス フィットネス
16:00				キッズヨガ (幼児)		
17:00				キッズヨガ (小学生)		
19:00	バレトン	BOXING		Coreヨガ		
20:00	 To Be Healthy Fitness Studio				BOXING	

※すべて45分レッスン