

# 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	HIIT	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	 <b>To Be Healthy</b> Fitness Studio				BOXING	

※すべて45分レッスン