


To Be Healthy Studio Program Schedule

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9:00	健康体操 ※60歳以上					バラエティ 週替わり
11:00	BOXING	HIIT キックボクシング	Coreヨガ	HIIT 筋トレ	バレトン	バラエティ 週替わり
13:00	HIIT 筋トレ	Coreヨガ	バレトン	BOXING	Style Up ヨガ	
16:00						
17:00						
19:00	バレトン	HIIT キックボクシング		Coreヨガ		
20:00	 To Be Healthy Fitness Studio				BOXING	

※すべて45分レッスン