

To Be Healthy Studio Program Schedule

| TIME | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-------|---|---------------------------------|--------|-------------|----------------|---------------|
| 9:00 | 健康体操 ※60歳以上 | | | | 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 | スタジオレッスン以外の時間帯（平日10:00～21:00、土曜日10:00～18:00）は 全てパーソナルトレーニングの予約枠です。 | | | | | |
| 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