

To Be Healthy Schedule



To Be Healthy
Fitness Studio

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9:00	健康体操教室 ※60歳以上	ソフトテニス スクール 9:00~10:30			健康体操教室 ※60歳以上	バラエティ 週替わり
11:00	バレトン		BOXING	HIIT 筋トレ	ピラティス	たいそう教室 (小学生)
13:00	HIIT 筋トレ	Coreヨガ	スポーツ	BOXING	エアロダンス	たいそう教室 (幼児) 14:00~
15:00					たいそう教室 (幼児)	たいそう教室 (小学生)
16:00	キッズダンス (幼児)	たいそう教室 (幼児)	たいそう教室 (幼児)	キッズダンス (幼児)	たいそう教室 (小学生)	
17:00	キッズダンス (小学生)	たいそう教室 (小学生)	たいそう教室 (小学生)	キッズダンス (小学生)	たいそう教室 (小学生)	
18:00	キッズダンス (中学生)	スポーツ スクール 18:00~19:30		キッズダンス (中学生)		
19:00				Coreヨガ(第1・3・5) バレトン(第2・4)		