


# 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	Style Upヨガ	Coreヨガ		バレトン	バラエティ 週替わり
13:00		Coreヨガ	バレトン	BOXING	Style Upヨガ	ダンス フィットネス
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