


# 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	たいそう教室 (未就園児)	バレトン	HIIT 筋トレ	Coreヨガ	バラエティ 週替わり
13:00	HIIT 筋トレ	Coreヨガ	Style Up ヨガ	BOXING	バレトン	
15:00		バラエティ 週替わり				
16:00		たいそう教室 (幼児)	たいそう教室 (幼児)		たいそう教室 (低学年)	
17:00		たいそう教室 (低学年)	たいそう教室 (低学年)		たいそう教室 (高学年)	
19:00	ストレッチ	HIIT キックボクシング	バレトン	Coreヨガ		
20:00	 <b>To Be Healthy</b> Fitness Studio				BOXING	

※すべて45分レッスン