


# 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	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	たいそう教室 (幼児) 14:00~
15:00		バラエティ 週替わり				たいそう教室 (小学生)
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 (小学生)	
19:00				Coreヨガ(第1・3・5) バレトン(第2・4)		
20:00	 <b>To Be Healthy</b> Fitness Studio				BOXING	

※すべて45分レッスン

# 宅トレオンラインタイムスケジュール



To Be Healthy  
Fitness Studio

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
8:00		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;">                     全てのプログラムが受け放題！                 </div>				<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>筋トレ</b> みやむら                 </div>
9:00		<div style="background-color: #4a6984; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     姿勢改善 みやむら                 </div>	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>筋トレ</b> みやむら                 </div>	<div style="background-color: #f48b4d; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     腰痛体操 みやむら                 </div>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; color: red;"> <b>予約不要</b>                      受けたいときに 受けられます！                 </div>	
10:00	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     親子ヨガ オカエリ                 </div>					
13:00			<div style="background-color: #4a6984; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     姿勢改善 みやむら                 </div>	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     ヨガ オカエリ                 </div>	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>筋トレ</b> みやむら                 </div>	
19:00		<div style="background-color: #00838f; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     キッズトレ みやむら                 </div>		<div style="background-color: #76c74a; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     肩こり解消 みやむら                 </div>		
20:00				<div style="background-color: #00838f; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     キッズトレ みやむら                 </div>		
21:00	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>筋トレ</b> みやむら                 </div>		<div style="background-color: #f48b4d; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     腰痛体操 みやむら                 </div>	<div style="background-color: #4a6984; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     姿勢改善 みやむら                 </div>	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     ボクシング みやむら                 </div>	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>zoom zoomアプリを 使用します。</p> </div>
22:00		<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     リラックスヨガ オカエリ                 </div>				