

# To Be Healthy Studio Program Schedule

| TIME  | MON                                                                                                                        | TUE              | WED             | THU                          | FRI             | SAT                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------------------------------|-----------------|--------------------------|
| 9:00  | 健康体操<br>※60歳以上                                                                                                             |                  |                 |                              | 健康体操<br>※60歳以上  | バラエティ<br>週替わり            |
| 11:00 | BOXING                                                                                                                     | たいそう教室<br>(未就園児) | バレトン            | HIIT<br>筋トレ                  | ピラティス           | たいそう教室<br>(小学生)          |
| 13:00 | HIIT<br>筋トレ                                                                                                                | Coreヨガ           | Style Up<br>ヨガ  | BOXING                       | エアロダンス          | たいそう教室<br>(幼児)<br>14:00～ |
| 15:00 |                                                                                                                            | バラエティ<br>週替わり    |                 | キッズヨガ<br>(幼児)                | たいそう教室<br>(幼児)  | たいそう教室<br>(小学生)          |
| 16:00 |                                                                                                                            | たいそう教室<br>(幼児)   | たいそう教室<br>(幼児)  | キッズヨガ<br>(低学年)               | たいそう教室<br>(低学年) |                          |
| 17:00 |                                                                                                                            | たいそう教室<br>(低学年)  | たいそう教室<br>(低学年) |                              | たいそう教室<br>(小学生) |                          |
| 19:00 |                                                                                                                            |                  |                 | Coreヨガ(第1・3・5)<br>バレトン(第2・4) |                 |                          |
| 20:00 |  <b>To Be Healthy</b><br>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>レッスン時間<br/>全て30分</div> | 全てのプログラムが受け放題！  |                  |               |                                         | 筋トレ<br>みやむら                             |
| 9:00  |                             | セルフ整体<br>みやむら   | 筋トレ<br>みやむら      | セルフ整体<br>みやむら | <div>予約不要<br/>受けたいときに<br/>受けられます！</div> |                                         |
| 10:00 |                             |                 | ヨガ<br>オカエリ       |               |                                         |                                         |
| 13:00 |                             | セルフ整体<br>みやむら   |                  | ヨガ<br>オカエリ    | セルフ整体<br>みやむら                           |                                         |
| 19:00 |                             | キッズトレ<br>みやむら   |                  | キッズトレ<br>みやむら |                                         |                                         |
| 20:00 |                             |                 |                  | 筋トレ<br>みやむら   |                                         |                                         |
| 21:00 | 筋トレ<br>みやむら                 |                 | キックボクシング<br>みやむら | セルフ整体<br>みやむら | キックボクシング<br>みやむら                        | <div>zoom<br/>zoomアプリを<br/>使用します。</div> |
| 22:00 |                             | リラックスヨガ<br>オカエリ |                  |               |                                         |                                         |

# To Be Healthy Kids School

## ■クラス表

| たいそう教室              |                    | キッズヨガ              | たいそう教室             |                    |
|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 火                   | 水                  | 木                  | 金                  | 土                  |
| 11:00～11:45<br>未就園児 | 16:00～16:45<br>幼 児 | 15:00～15:45<br>幼 児 | 15:00～15:45<br>幼 児 | 11:00～11:45<br>小学生 |
| 16:00～16:45<br>幼 児  | 17:00～17:45<br>低学年 | 16:00～16:45<br>低学年 | 16:00～16:45<br>低学年 | 14:00～14:45<br>幼 児 |
| 17:00～17:45<br>低学年  |                    |                    | 17:00～17:45<br>小学生 | 15:00～15:45<br>小学生 |



To Be Healthy  
Fitness Studio