

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	バレトン	たいそう教室 (未就園児)	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		BOXING	エアロダンス	たいそう教室 (幼児) 14:00～
15:00				キッズヨガ (幼児)	たいそう教室 (幼児)	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)	キッズヨガ (低学年)	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	 To Be Healthy 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	レッスン時間 全て30分	全てのプログラムが受け放題！				筋トレ みやむら
9:00		ストレッチ みやむら	ヨガ オカエリ	セルフ整体 みやむら		予約不要 受けたいときに 受けられる！
12:00			セルフ整体 みやむら			
13:00					ストレッチ みやむら	
19:00		キッズトレ みやむら				
20:00				筋トレ みやむら		
21:00	筋トレ みやむら		ストレッチ みやむら	セルフ整体 みやむら	キックボクシング みやむら	zoom zoomアプリ を使用します。
22:00		リラックスヨガ 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 未就園児	16:00～16:45 幼 児	15:00～15:45 幼 児	15:00～15:45 幼 児	11:00～11:45 小学生
16:00～16:45 幼 児	17:00～17:45 低学年	16:00～16:45 低学年	16:00～16:45 低学年	14:00～14:45 幼 児
17:00～17:45 低学年			17:00～17:45 小学生	15:00～15:45 小学生



To Be Healthy
Fitness Studio