

# To Be Healthy Schedule



To Be Healthy  
Fitness Studio

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9:00	健康体操 ※60歳以上	ソフトテニス スクール 9:00~10:30			健康体操 ※60歳以上	バラエティ 週替わり
11:00	バレトン		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					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)		たいそう教室 (小学生)	
17:00		たいそう教室 (小学生)	たいそう教室 (小学生)		たいそう教室 (小学生)	
19:00		スポーツ スクール 19:00~20:30	ソフトテニス スクール 19:00~20:30	Coreヨガ(第1・3・5) バレトン(第2・4)		
20:00						