


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	SAT
8:00	 <p>レッスン時間 全て30分</p>	<p>全てのプログラムが受け放題！</p>			 <p>筋トレ みやむら</p>
9:00		 <p>ストレッチ みやむら</p>	 <p>ヨガ オカエリ</p>	 <p>セルフ整体 みやむら</p>	 <p>予約不要 受けたいときに 受けられる！</p>
19:00		 <p>キッズトレ みやむら</p>			
21:00	 <p>筋トレ みやむら</p>		 <p>ストレッチ みやむら</p>	 <p>セルフ整体 みやむら</p>	 <p>zoom zoomアプリ を使用します。</p>