

To Be Healthy Schedule



To Be Healthy
Fitness Studio

| TIME | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-------|------------------|-----------------|-----------------|------------------------------|------------------|--------------------------|
| 9:00 | 健康体操教室 ※60歳以上 | ソフトテニス スクール | | | 健康体操教室 ※60歳以上 | バラエティ 週替わり |
| 11:00 | バレトン | 9:00~10:30 | 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 | スポーツ | 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 | キッズダンス (幼児) | たいそう教室 (幼児) | たいそう教室 (幼児) | キッズダンス (幼児) | たいそう教室 (小学生) | |
| 17:00 | キッズダンス (小学生) | たいそう教室 (小学生) | たいそう教室 (小学生) | キッズダンス (小学生) | たいそう教室 (小学生) | |
| 18:00 | キッズダンス (中学生) | スポーツ スクール | | キッズダンス (中学生) | ソフトテニス スクール | |
| 19:00 | | 18:00~19:30 | | Coreヨガ(第1・3・5) バレトン(第2・4) | 19:00~20:30 | |