

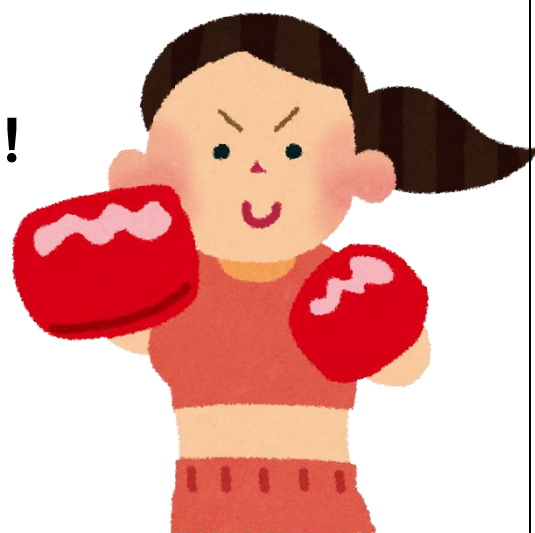
2026年8月1日～

**「全身バランスアップ♪ヨガ&筋トレ」お休みの際
以下のバーチャルレッスンをを行います！**

13:40	エアロビクス 【☆☆】30分
14:20	トランポリン 【☆☆☆】30分
15:00	HIIT 【☆☆☆】30分

**「キッズダンス」お休みの際
以下のバーチャルレッスンをを行います！**

17:00	ラディカルヨガ 【☆☆】30分
17:40	ダンス 【☆☆】30分
18:20	FIGHT DO 【☆☆☆】30分
19:00	プラスサイズフィットネス 【☆】15分



**「美尻・ヒップアップエクササイズ バレトン教室」お休みの際
以下のバーチャルレッスンをを行います！**

13:40	ピラティス 【☆☆】30分
14:20	エアロビクス 【☆☆】30分
15:00	ラテンダンス 【☆☆】30分