

# プレイサキ早店 3月度 レッスンスケジュール

	火	水	木	金	土
10:00	10:00~10:30 サーキット①	10:00~10:30 サーキット①	10:00~10:30 サーキット①	10:00~10:30 サーキット①	10:00~10:30 サーキット①
11:00	10:50~11:20 サーキット②	10:50~11:20 サーキット②	10:50~11:20 サーキット②	10:50~11:20 サーキット②	10:50~11:20 サーキット②
12:00	11:30~12:00 ヨガ お腹スッキリ	11:30~12:00 ビートレ	11:30~12:00 ストレッチポール®	11:30~12:00 ワン・ツー・ボクサ!	11:30~12:00 ピラティス
	12:10~12:40 サーキット③	12:10~12:40 サーキット③	12:10~12:40 サーキット③	12:10~12:40 サーキット③	12:10~12:40 サーキット③
14:00	13:50~14:20 サーキット④	13:50~14:20 サーキット④	13:50~14:20 サーキット④	13:50~14:20 サーキット④	13:50~14:20 サーキット④
15:00	14:30~15:00 肩こりスッキリ	14:30~15:00 かんたんストレッチ	14:30~15:00 かんたんエアロ	14:30~15:00 週替わりレッスン	14:30~15:00 デトックスヨガ
	15:10~15:40 サーキット⑤	15:10~15:40 サーキット⑤	15:10~15:40 サーキット⑤	15:10~15:40 サーキット⑤	15:10~15:40 サーキット⑤
16:00	16:00~16:30 サーキット⑥	16:00~16:30 サーキット⑥	16:00~16:30 サーキット⑥	16:00~16:30 サーキット⑥	16:00~16:30 サーキット⑥
17:00	17:00~17:30 サーキット⑦	17:00~17:30 かんたんエアロ	17:00~17:30 サーキット⑦	17:00~17:30 かんたんストレッチ	17:00~17:30 サーキット⑦
18:00	17:40~18:10 ストレッチポール®	17:40~18:10 サーキット⑦	17:40~18:10 ピラティス	17:40~18:10 サーキット⑦	17:40~18:10 ビートレ
	18:20~18:50 サーキット⑧	18:20~18:50 サーキット⑧	18:20~18:50 サーキット⑧	18:20~18:50 サーキット⑧	18:20~18:50 サーキット⑧
19:00	19:00~19:30 サーキット⑨	19:00~19:30 サーキット⑨	19:00~19:30 サーキット⑨	19:00~19:30 ストレッチポール®	
20:00	19:40~20:10 ピラティス	19:40~20:10 サーキット⑩	19:40~20:10 ビートレ	19:40~20:10 サーキット⑨	
	20:20~20:50 サーキット⑩	20:20~20:50 HIPHOPダンス初級	20:20~20:50 サーキット⑩	20:20~20:50 サーキット⑩	
21:00					