

見つけて下さい、あなたに合ったプログラム。

本格志向から中高年の方向け、キッズスクールまで厳選されたプログラム、その数週66本！
リヴィタツプ!なら、あなたに合ったプログラムがきっと見つかる。

WEEKLY PROGRAM SCHEDULE

リヴィタツプ週間タイムスケジュール

	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat	日 sun
09:00						カームヨガ	カームヨガ
10:00	ロコ脳体操 09:45～10:45	ロコ脳体操 09:45～10:45	ピラーヨガ 09:45～10:45	カーディオ キックボクシング 09:45～10:45	アクティブ ロコ脳体操30 09:45～10:15	カームヨガ 09:00～10:15	カームヨガ 09:00～10:15
11:00	カームヨガ 10:55～12:10	ピラーヨガ 10:55～11:55	ロコ脳体操 11:00～12:00	カームヨガ 10:55～12:10	骨ナビ 体操30 10:20～10:50	気功・太極拳 10:25～11:25	ピラーヨガ 10:25～11:25
12:00	アシストヨガ 12:20～13:35	ピラティス 12:05～13:05	ピラティス 12:20～13:20	アシストヨガ 12:20～13:35	太極拳 12:10～13:10	骨盤 シェイプ30 11:35～12:05	カームヨガ 11:35～12:50
13:00		フラダンス 13:15～14:30	かんたんバレエ エクササイズ 13:35～14:50	カームヨガ 13:45～15:00	ピラティス 13:20～14:20	美脚 スツキリ30 12:10～12:40	
14:00	ピラティス 13:45～14:45					バレエ 初・中 12:55～14:10	ピラティス 13:00～14:00
15:00	アクティブ ロコ脳体操30 14:55～15:25	ピラーヨガ 14:50～15:50	バレエ初・中 15:00～16:30	フラダンス 15:10～16:25	ベリーダンス 14:30～15:45	キッズバレエ 14:25～15:25 幼稚園生～小学1年生	骨盤調整ヨガ 14:10～15:25
16:00	骨ナビ 体操30 15:35～16:05				キッズヒップホップ 16:00～17:00 幼稚園生～小学1年生	キッズバレエ 15:30～16:30 小学2年生～6年生	
17:00	キッズチアダンス 16:30～17:30 幼稚園生～小学1年生	キッズヒップホップ 16:30～17:30 幼稚園生～小学1年生	キッズバレエ 16:45～17:45 幼稚園生～小学1年生		キッズヒップホップ 17:00～18:00 小学2年生～6年生	キッズヒップホップ 16:40～17:40 幼稚園生～小学2年生	
18:00	キッズチアダンス 17:30～18:30 小学2年生～6年生	キッズヒップホップ 17:30～18:30 小学2年生～6年生	キッズバレエ 17:50～18:50 小学2年生～6年生	キッズ空手 17:45～18:45 幼稚園生～小学6年生	キッズヒップホップ 18:00～19:00 小学5年生～中学生	キッズヒップホップ 17:40～18:40 小学2年生～高校3年生	
19:00	月のヨガ 19:10～20:25	キッズヒップホップ 18:30～19:30 中学1年生～高校3年生	ピラーヨガ 19:10～20:10	カームヨガ 19:10～20:25	ピラティス 19:15～20:15		
20:00		ピラティス 19:45～20:45	骨盤シェイプ30 20:20～20:50				
21:00	ピラーヨガ 20:35～21:35		美脚スツキリ30 21:00～21:30	ピラーヨガ 20:35～21:35	バレエ初・中 20:35～21:35		

【営業時間】

月・水～金/9:30～22:00 火/9:30～21:15 土/8:30～19:00 日/8:30～16:00

※プログラムは変更になる場合があります。

ナイトタイムは
お仕事帰りにおすすめ

レッスンは床を
温めながら行うことで、
運動効果がUPします