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！
リヴィタップ！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

リヴィタッ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
9:00						カームヨガ 9:00〜10:15	カームヨガ 9:00〜10:15
10:00	ロコ脳体操 9:45〜10:45	ロコ脳体操 9:45〜10:45	ピラーヨガ 9:45〜10:45	カーディオキックボクシング 9:45〜10:35	アクティブロコ脳体操30 9:45〜10:15 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
11:00	満員御礼！ カームヨガ 10:55〜12:10	定員まで僅か！ ピラーヨガ 10:55〜11:55	ロコ脳体操 11:00〜12:00	定員まで僅か！ カームヨガ 10:55〜12:10	ロコ脳体操 11:00〜12:00	骨盤シェイプ30 11:35〜12:05 美脚スッキリ30 12:10〜12:40	カームヨガ 11:35〜12:50
12:00	満員御礼！ 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	定員まで僅か！ アシストヨガ 12:20〜13:35	太極拳 12:10〜13:10	バレエ初・中 12:55〜14:10	ピラティス 13:00〜14:00
13:00		フラダンスノヘアフラ 13:15〜14:30	かんたんバレエエクササイズ 13:35〜14:50		ピラティス 13:20〜14:20		
14:00	ピラティス 13:45〜14:45			カームヨガ 13:45〜15:00		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
15:00	アクティブロコ脳体操30 14:55〜15:25	ピラーヨガ 14:40〜15:40	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 15:30〜16:30 小学2年生〜6年生	
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	キッズヒップホップ 16:40〜17:40 幼稚園生〜小学2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		
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〜中学生	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	温 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	温 コンディショニングヨガ 19:10〜20:10	温 カームヨガ 19:10〜20:25	ピラティス 19:15〜20:15	お仕事帰りにうれしい！	
20:00		ピラティス 19:45〜20:45	温 骨盤シェイプ30 20:20〜20:50				
21:00	温 ピラーヨガ 20:35〜21:35		温 美脚スッキリ30 21:00〜21:30	温 ピラーヨガ 20:35〜21:35	バレエ初・中 20:35〜21:35	温 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	

※プログラムは変更になる場合があります。

【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