

# 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
9:00						カームヨガ 9:00～10:15	カームヨガ 9:00～10:15 <small>満員御礼!</small>
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		
11:00	<small>定員まで僅か!</small> カームヨガ 10:55～12:10	<small>定員まで僅か!</small> ピラーヨガ 10:55～11:55	ロコ脳体操 11:00～12:00	<small>定員まで僅か!</small> カームヨガ 10:55～12:10	ロコ脳体操 11:00～12:00	気功・太極拳 10:25～11:25	ピラーヨガ 10:25～11:25 <small>定員まで僅か!</small>
12:00	<small>満員御礼!</small> アシストヨガ 12:20～13:35	<small>定員まで僅か!</small> ピラティス 12:05～13:05	ピラティス 12:20～13:20	<small>定員まで僅か!</small> 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 美脚スッキリ30 12:10～12:40	カームヨガ 11:35～12:50
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	カームヨガ 13:45～15:00	ピラティス 13:20～14:20	バレエ 初・中 12:55～14:10	ピラティス 13:00～14:00
14:00	ピラティス 13:45～14:45					キッズバレエ 14:25～15:25 <small>幼稚園生～小学1年生</small>	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 骨ナビ体操30 15:35～16:05	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 <small>小学2年生～6年生</small>	
16:00	キッズチアダンス 16:30～17:30 <small>幼稚園生～小学1年生</small>	キッズヒップホップ 16:30～17:30 <small>幼稚園生～小学1年生</small>	キッズバレエ 16:45～17:45 <small>幼稚園生～小学1年生</small>		キッズヒップホップ 16:00～17:00 <small>幼稚園生～小学1年生</small>	キッズヒップホップ 16:40～17:40 <small>幼稚園生～小学2年生</small>	
17:00	キッズチアダンス 17:30～18:30 <small>小学2年生～6年生</small>	キッズヒップホップ 17:30～18:30 <small>小学2年生～6年生</small>	キッズバレエ 17:50～18:50 <small>小学2年生～6年生</small>	キッズ空手 17:45～18:45 <small>幼稚園生～中学生</small>	キッズヒップホップ 17:00～18:00 <small>小学2年生～6年生</small>	キッズヒップホップ 17:40～18:40 <small>小学2年生～高校3年生</small>	
18:00		キッズヒップホップ 18:30～19:30 <small>中学1年生～高校3年生</small>			キッズヒップホップ 18:00～19:00 <small>小学5年生～中学生</small>		
19:00	月のヨガ 19:10～20:25		コンディショニングヨガ 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		美脚スッキリ30 21:00～21:30	ピラーヨガ 20:35～21:35	バレエ初・中 20:35～21:35		

※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