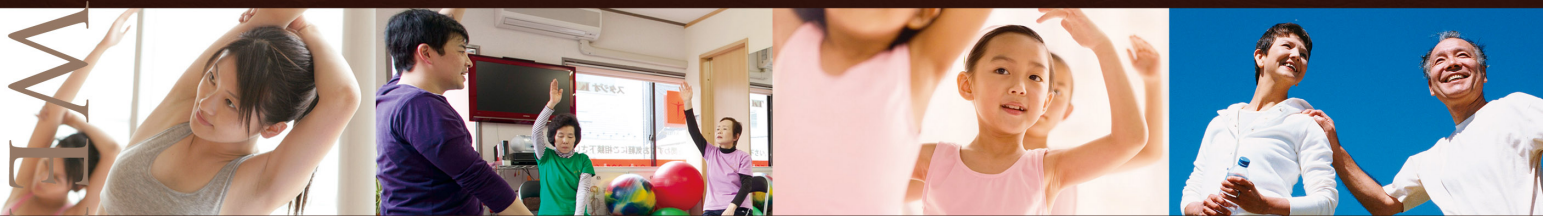


見つけて下さい、あなたに合ったプログラム。

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62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                                                                                                             |                                                           |                                              |                                     |                                    |                                                          | 定員まで僅か！<br>カームヨガ<br>9:00～10:15                 | カームヨガ<br>9:00～10:15   |
| 10:00                                                                                                            | ロコ脳体操<br>9:45～10:45                                       | ロコ脳体操<br>9:45～10:45                          | ピラーヨガ<br>9:45～10:45                 | ピラティス<br>9:45～10:45                | アクティブ<br>ロコ脳体操30<br>9:45～10:15<br>骨ナビ体操30<br>10:20～10:50 | 気功・太極拳<br>10:25～11:25                          | ピラーヨガ<br>10:25～11:25  |
| 11:00                                                                                                            | カームヨガ<br>10:55～12:10                                      | ピラーヨガ<br>10:55～11:55                         | ロコ脳体操<br>11:00～12:00                | 定員まで僅か！<br>カームヨガ<br>10:55～12:10    | ロコ脳体操<br>11:00～12:00                                     | 骨盤シェイプ30<br>11:35～12:05                        | カームヨガ<br>11:35～12:50  |
| 12:00                                                                                                            | 定員まで僅か！<br>アシストヨガ<br>12:20～13:35                          | 定員まで僅か！<br>ピラティス<br>12:05～13:05              | ピラティス<br>12:20～13:20                | 定員まで僅か！<br>アシストヨガ<br>12:20～13:35   | 太極拳<br>12:10～13:10                                       | 美脚スッキリ30<br>12:10～12:40                        |                       |
| 13:00                                                                                                            |                                                           | フラダンス<br>13:15～14:30                         | かんたんバレエ<br>エクササイズ<br>13:35～14:50    | カームヨガ<br>13:45～15:00               | ピラティス<br>13:20～14:20                                     | バレエ<br>初・中<br>12:55～14:10                      | ピラティス<br>13:00～14:00  |
| 14:00                                                                                                            | ピラティス<br>13:45～14:45                                      |                                              |                                     |                                    |                                                          | 定員まで僅か！<br>キッズバレエ<br>14:25～15:25<br>幼稚園生～小学1年生 | 骨盤調整ヨガ<br>14:10～15:25 |
| 15:00                                                                                                            | アクティブ<br>ロコ脳体操30<br>14:55～15:25<br>骨ナビ体操30<br>15:35～16:05 | ピラーヨガ<br>14:40～15:40                         | バレエ初・中<br>15:00～16:30               | フラダンス<br>15:10～16:25               | ベリーダンス<br>14:30～15:45                                    | キッズバレエ<br>15:30～16:30<br>小学2年生～6年生             |                       |
| 16:00                                                                                                            |                                                           |                                              |                                     |                                    | キッズヒップホップ<br>16:00～17:00<br>幼稚園生～小学1年生                   | キッズヒップホップ<br>16:40～17:40<br>幼稚園生～小学2年生         |                       |
| 17:00                                                                                                            | キッズチアダンス<br>16:30～17:30<br>幼稚園生～小学1年生                     | キッズヒップホップ<br>16:30～17:30<br>幼稚園生～小学1年生       | キッズバレエ<br>16:45～17:45<br>幼稚園生～小学1年生 |                                    | キッズヒップホップ<br>17:00～18:00<br>小学2年生～6年生                    | キッズヒップホップ<br>17:40～18:40<br>小学2年生～高校3年生        |                       |
| 18:00                                                                                                            | キッズチアダンス<br>17:30～18:30<br>小学2年生～6年生                      | キッズヒップホップ<br>17:30～18:30<br>小学2年生～6年生        | キッズバレエ<br>17:50～18:50<br>小学2年生～6年生  | キッズ空手<br>17:45～18:45<br>幼稚園生～小学6年生 | キッズヒップホップ<br>18:00～19:00<br>小学5年生～中学生                    |                                                |                       |
| 19:00                                                                                                            | 暖<br>月のヨガ<br>19:10～20:25                                  | 暖<br>キッズヒップホップ<br>18:30～19:30<br>中学1年生～高校3年生 | 暖<br>コンディショニングヨガ<br>19:10～20:10     | 暖<br>カームヨガ<br>19:10～20:25          | ピラティス<br>19:15～20:15                                     | お仕事帰りに<br>うれしい！                                |                       |
| 20:00                                                                                                            |                                                           | ピラティス<br>19:45～20:45                         | 骨盤シェイプ30<br>20:20～20:50             |                                    |                                                          |                                                |                       |
| 21:00                                                                                                            | 暖<br>ピラーヨガ<br>20:35～21:35                                 |                                              | 美脚スッキリ30<br>21:00～21:30             | 暖<br>ピラーヨガ<br>20:35～21:35          | バレエ初・中<br>20:35～21:35                                    |                                                |                       |
| 暖<br>床暖房で室内を温めておこなうクラスです。カラダを中と外から温めることによって、筋肉を安全により深くのぼすことができます。<br>カラダが固い・・・という方におすすめのクラスです。（11月中旬～5月頃迄の予定です。） |                                                           |                                              |                                     |                                    |                                                          |                                                |                       |

※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