

オンラインアーカイブレッスン

月曜日	水曜日	木曜日
4/14・21・28	4/16・23・30	4/17・24
16:40~17:10 筋膜リリース 柴田 紗帆 録画日3/19	15:45~16:15 筋膜リリース 柴田 紗帆 録画日3/19	16:40~17:10 ピラティス 村越 美加 録画日2/6
17:40~18:10 首肩こり解消ヨガ 齋藤 香帆 録画日12/21	16:40~17:10 美姿勢エクササイズ 武田 直之 録画日2/9	17:40~18:10 ウォールヨガ 市野瀬 美絵 録画日1/20
	17:40~18:10 ストレッチ 花里 真理子 録画日3/10	
	18:30~19:00 ボディアタック30 齋藤 香帆 録画日2/5	

放送予定表

金曜日	土曜日	アクティブ系
4/18・25	4/19・26	調整系
16:40~17:10 ウォールヨガ 市野瀬 美絵 録画日1/20	16:30~17:00 ボディパンプ30 宮脇 千鶴子 録画日5/11	※オンラインレッスンの入退場は自由となっております。 ※途中の入退場は他のご参加者様のご迷惑とならない様、 お静かにお願いいたします。 ※急な担当者の変更・プログラムの変更・休講が発生する 場合がございます。
17:40~18:10 ピラティス 村越 美加 録画日2/6	17:10~17:40 ボディコンバット 30 今堀 裕太 録画日5/11	
18:30~19:00 ボディコンバット 30 今堀 裕太 録画日4/24		