

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

5/5・12

5/7・14

5/1・8・15

16:40~17:10

骨盤
エクササイズ
松浦 博之
録画日2/9

15:45~16:15

腸活ヨガ
馬 麗華
録画日7/26

15:00~15:45

ボディアタック45
齋藤 香帆
録画日3/10

17:40~18:10

ウォールヨガ
市野瀬 美絵
録画日1/20

16:40~17:10

美腹トレーニング
柴田 紗帆
録画日6/21

16:00~16:30

ボディバランス30FX
山崎 舞子
録画日12/7

17:40~18:10

ピラティス
村越 美加
録画日2/6

16:40~17:10

首・肩こり解消ヨガ
齋藤 香帆
録画日3/6

18:30~19:00

ボディバランスFX
30
山崎 舞子
録画日7/25

17:40~18:10

美腹トレーニング
柴田 紗帆
録画日7/19

放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

5/2・9・16

5/3・10・17

5/4・11

16:40~17:10

ピラティス

村越 美和

録画日2/6

16:30~17:00

ボディパンプ30

武田 直之

録画日10/4

17:15~18:15

ボディコンバット

60

ASAHI

録画日11/13

17:40~18:10

ベーシックヨガ

北島 千晃

録画日3/15

17:10~17:40

ボディコンバット

30

今堀 裕太

録画日4/24

18:30~19:00

ボディコンバット

30

大倉 かな

録画日3/11

アクティブ系

調整系

※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。