

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

7/7・14

7/2・9・16

7/3・10・17

15:45~16:15

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日 7/19

15:45~16:15

ベーシックヨガ

北島 千晃

録画日3/15

15:00~15:45

ボディコンバット4 5

SAEKI

録画日3/10

16:40~17:10

美顔エクササイズ

馬 麗華

録画日5/30

16:00~16:30

ボディバランスFX 3 0

山崎 舞子

録画日5/8

17:40~18:10

スタイルアップヨガ

前田 ゆま

録画日5/14

16:40~17:10

美顔エクササイズ

馬 麗華

録画日5/30

18:30~19:00

ボディバランスFX

3 0

山崎 舞子

録画日5/8

17:40~18:10

スタイルアップヨガ

前田 ゆま

録画日5/14

18:30~19:00

筋膜リリース

柴田 紗帆

録画日3/19

放送予定表

金曜日

7/4・11・18

14:45~15:15
美腹トレーニング
柴田 紗帆
録画日7/19

16:40~17:10
首肩こり解消ヨガ
斎藤 香帆
録画日12/21

17:40~18:10
ボディコンバット
30
北島 千晃
録画日4/9

18:30~19:00
ピラティス
村越 美加
録画日2/6

土曜日

7/5・12

16:30~17:00
ボディパンプ30
柴田 紗帆
録画日8/27

17:10~17:40
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

日曜日

7/6・13

17:15~18:15
ボディコンバット
60
ASAHI
録画日11/13

※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。