

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

8/4・18・25

8/6・20・27

8/7・21・28

15:45~16:15

ストレッチ

楠元 郁子

録画日1/16

15:45~16:15

首肩こり解消ヨガ

齋藤 香帆

録画日3/6

15:00~15:45

ボディコンバット45

齋藤 香帆

録画日2/23

18:30~19:00

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日5/8

18:30~19:00

筋膜リリースヨガ

柴田 紗帆

録画日3/19

放送予定表

金曜日

8/1・8・
22・29

14:45~15:15

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日6/21

土曜日

8/2・9・
23・30

16:30~17:00

ボディパンプ30

貞 喜代彦

録画日5/6

日曜日

8/3・10・
24・31

15:30~16:00

メガダンス

大西 美帆

録画日7/24

18:30~19:00

ピラティス

村越 美加

録画日1/21

17:10~17:40

ボディコンバット

北島 千晃

録画日4/9

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。