

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

9/1・8

9/3・10

9/4・11

15:45~16:15

ストレッチ

花里 真理子

録画日3/10

15:45~16:15

首肩こり解消ヨガ

斎藤 香帆

録画日12/21

15:00~15:45

ボディコンバット45

SAEKI

録画日3/31

18:30~19:00

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日1/16

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

土曜日

日曜日

9/5・12

9/6・13

9/7・14

14:45~15:15
美姿勢エクササイズ

武田 直之
録画日2/15

16:30~17:00
ボディパンプ30

柴田 紗帆
録画日2/4

15:30~16:00
ボディアタック30

齊藤 香帆
録画日2/5

18:30~19:00
ピラティス

村越 美加
録画日7/18

17:10~17:40
ボディコンバット

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。