

# オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

10/6・13

10/1・8・15

10/2・9・16

15:45~16:15

リンパ改善ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日4/30

15:45~16:15

メガダンス

大西 美帆

録画日10/22

15:00~15:45

ストレッチ&  
姿勢改善ピラティス

横尾 久美

録画日2/21

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

ピラティス

村越 美加

録画日6/20

# 放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

10/3・10・17

10/4・11

10/5

14:45~15:15

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日7/19

16:30~17:00

ボディパンプ30

柴田 紗帆

録画日7/2

15:30~16:00

ボディアタック30

齊藤 香帆

録画日1/15

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30

若木 健志

録画日7/5

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。