

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

10/20・27

10/22・29

10/23・30

15:45~16:15

リンパ改善ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日5/7

15:45~16:15

メガダンス

大西 美帆

録画日6/18

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7/25

18:30~19:00

ピラティス

村越 美加

録画日7/18

放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

10/24・31

10/18・25

10/19・26

14:45~15:15

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日6/21

16:30~17:00

ボディパンプ30

柴田 紗帆

録画日8/27

15:30~16:00

ボディアタック30

齊藤 香帆

録画日2/11

18:30~19:00

ピラティス

村越 美加

録画日6/20

17:10~17:40

ボディコンバット30

若木 健志

録画日5/15

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。