

# オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

12/1・8

12/3・10

12/4・11

15:45~16:15

アクティブストレッチ

花里 真理子

録画日8/6

15:45~16:15

メガダンス

大西 美帆

録画日6/18

14:00~14:30

ボディパンプ30

武田 直之

録画日 10/14

18:15~18:45

ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日11/5

18:30~19:00

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日1/16

15:00~15:45

首肩こり解消ヨガ

斎藤 香帆

録画日3/6

18:15~18:45

アクティブストレッチ

花里 真理子

録画日8/6

# 放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

12/5・17

12/6・13

12/7・14

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<sup>®</sup>30

柴田 紗帆

録画日2/4

15:30~16:00

スタイルアップ<sup>®</sup>ヨガ

前田 ゆま

録画日5/14

18:30~19:00

美姿勢エクササイズ

武田 直之

録画日2/15

17:10~17:40

ボディコンバット30

北島 千晃

録画日10/8

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。