

10月オンラインアーカイブレッスン

月曜日

11:35~12:05
ボディコンバット30
北島 千晃
録画日8/6

15:45~16:15
美腹トレーニング
柴田 紗帆
録画日7/19

18:15~18:45
アクティブストレッチ
花里 真理子
録画日7/19

水曜日

18:15~18:45
ボディバランスFX
山崎 舞子
録画日8/29

※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。

木曜日

12:40~13:25
ボディパンプ45
YUMA HARADA
録画日5/31

18:15~18:45
筋膜リリース30
柴田 紗帆
録画日3/19

金曜日

14:45~15:15
骨盤エクササイズ
松浦 博之
録画日4/19

18:15~18:45
骨盤エクササイズ
松浦 博之
録画日4/19

土曜日

13:30~14:00
ボディアタック30
齋藤 香帆
録画日2/5

16:30~17:00
ボディパンプ30
柴田 紗帆
録画日2/4

17:10~17:40
ボディコンバット30
北島 千晃
録画日1/22

日曜日

15:30~16:15
メガダンス45
MARIKO YAMAZAKI

アクティブ系

調整系