

# オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

1/5・12

1/7・14

1/8・15

**15:45~16:15**

腸活ヨガ

馬 麗華

録画日7/26

**18:15~18:45**

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7/24

**18:30~19:00**

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日11/13

**14:00~14:30**

ボディパンプ30

貞 喜代彦

録画日 5/6

**15:00~15:45**

ベーシックヨガ

北島 千晃

録画日3/15

**18:15~18:45**

ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日11/15

# 放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

1/9・16

1/10・17

1/11休講

14:45~15:15

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日7/19

18:30~19:00

美姿勢エクササイズ

武田 直之

録画日2/9

16:30~17:00

ボディパンプ30

宮脇 加津子

録画日3/30

17:10~17:40

ボディコンバット30

北島 千晃

録画日8/6

アクティブ系

調整系

※途中の入退場は他のご参加者様のご迷惑とならない様  
※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。

※オンラインレッスンの入退場は自由となつております  
お静かにお願いいたします。

※オンラインレッスンの入退場は自由となつております