

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

1/19・26

15:45~16:15

首・肩こり解消ヨガ

齊藤 香帆

録画日3/6

水曜日

1/21・28

15:45~16:15

レズミルズダンス

リリースナンバー8

木曜日

1/22・29

14:00~14:30

ボディパンプ30

貞 喜代彦

録画日 5/25

18:15~18:45

ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日11/15

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

腸活ヨガ

馬 麗華

録画日7/26

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

1/23・30

1/24・31

1/18・25

14:45~15:15

ピラティス

村越 美加

録画日6/20

16:30~17:00

ボディパンプ30

柴田 紗帆

録画日2/4

15:30~16:00

レズミルズダンス

リリースナンバー8

18:30~19:00

骨盤エクササイズ

松浦 博之

録画日4/19

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。