

オンラインアーカイブレッスン

月曜日	水曜日	木曜日
1/19・26	1/21・28	1/22・29
15:45~16:15 首・肩こり解消ヨガ 斎藤 香帆 録画日3/6	15:45~16:15 レスミルズダンス リリースナンバー8	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

※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。

※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。

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