

# オンラインアーカイブレッスン

月曜日

2/2・9

15:45~16:15

美顔エクササイズ

馬 麗華

録画日5/30

水曜日

2/4・11

15:45~16:15

レズミルズダンス

リリースナンバー7

木曜日

2/5・12

14:00~14:30

ボディパンプ30

貞 喜代彦

録画日 5/6

18:15~18:45

ピラティス

村越 美加

録画日11/21

18:30~19:00

ボディバランスST

浦島 崇史

録画日11/16

15:00~15:45

セロトニンヨガ

斉藤 香帆

録画日12/8

18:15~18:45

リンパ改善ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日12/15

# 放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

2/6・13

2/7・14

2/1・8

14:45~15:15

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日6/21

16:30~17:00

ボディパンプ30

貞 喜代彦

録画日5/6

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

ボディコンバット30

北島 千晃

録画日8/6

17:10~17:40

ボディコンバット30

大倉 かな

録画日3/11

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。