

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

2/16・23

2/18・25

2/19・26

15:45~16:15

美姿勢エクササイズ

武田 直之

録画日2/15

18:15~18:45

ピラティス

村越 美加

録画日2/6

15:45~16:15

レスミルズダンス

リリースナンバー7

18:30~19:00

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日5/8

14:00~14:30

ボディパンプ30

柴田 紗帆

録画日 2/4

15:00~15:45

リラクゼーションヨガ

大田 愛子

録画日5/8

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

2/20・27

2/21・28

2/15・22

14:45~15:15

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日7/19

16:30~17:00

ボディパンプ30

武田 直之

録画日10/4

15:30~16:00

レズミルズダンス

リリースナンバー7

18:30~19:00

ボディコンバット30

北島 千晃

録画日10/8

17:10~17:40

ボディコンバット30

北島 千晃

録画日1/22

※オンラインレッスンの入退場は自由となつております。
※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。

アクティブ系

調整系