

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

3/16・23・30

3/18・25

3/19・26

15:45~16:15

筋膜リリース30

柴田 紗帆

録画日3/19

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

宮脇 加津子

録画日 3/23

18:15~18:45

ピラティス

村越 美加

録画日7/18

18:30~19:00

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日7/25

15:00~15:45

リラクゼーションヨガ

横尾 久美

録画日4/26

18:15~18:45

筋膜リリース30

柴田 紗帆

録画日3/19

放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

3/20・27

3/21・28

3/15・29

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^o30

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8

18:30~19:00

ボディコンバット30

大倉 かな

録画日3/11

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。