

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

4/6・13

4/1・8・15

4/2・9・16

15:45~16:15

首肩こり解消ヨガ

齋藤 香帆

録画日3/19

18:15~18:45

ボディバランス

山崎 舞子

録画日6/20

18:15~18:45

筋膜リリース30

柴田 紗帆

録画日3/19

18:15~18:45

ピラティス

村越 美加

録画日2/6

放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

4/3・10

4/4・11

4/5

14:45~15:15

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日7/16

16:30~17:00

ボディパンプ³⁰

宮脇 加津子

録画日4/13

15:30~16:00

レズミルズダンス

リリースナンバー8

18:15~18:45

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

北島 千晃

録画日8/6

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。