

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

4/20・27

4/22・29

4/23・30

15:45~16:15

腸活ヨガ

馬 麗華

録画日7/26

18:15~18:45

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日5/8

18:15~18:45

リンパ改善ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日12/15

18:15~18:45

ピラティス

村越 美加

録画日7/18

放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

4/17・24

4/18・25

4/19・26

14:45~15:15

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日6/12

16:30~17:00

ボディパンプ^o30

宮脇 加津子

録画日5/11

15:30~16:00

レズミルズダンス

リリースナンバー7

18:15~18:45

ボディアタック30

斎藤 香帆

録画日3/10

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。