

# オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

5/4・11

5/6・13

5/7・14

15:45~16:15

腸活ヨガ

馬 麗華

録画日6/21

18:15~18:45

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日1/16

18:15~18:45

ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日11/15

18:15~18:45

ピラティス

村越 美加

録画日6/20

# 放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

5/1・8・15

5/2・9・16

5/10・17

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<sup>30</sup>

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

18:15~18:45

ボディアタック30

斎藤 香帆

録画日2/5

17:10~17:40

ボディコンバット30

北島 千晃

録画日1/22

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。