

# 7月オンラインアーカイブレッスン

## 月曜日

15:45~16:15

ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日11/15

18:15~18:45

アクティブストレッチ

花里 真理子

録画日8/6

## 水曜日

18:15~18:45

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日11/13

## 木曜日

18:15~18:45

筋膜リリース30

柴田 紗帆

録画日3/19

※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。

## 金曜日

14:45~15:15

ピラティス

村越 美加

録画11/21

## 土曜日

16:30~17:00

ボディパンプ30

柴田 紗帆

録画日7/2

## 日曜日

15:30~16:00

レズミルズダンス

濱 静夏

録画日3/14

18:15~18:45

レズミルズダンス

リリースナンバー7

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