

8月オンラインアーカイブレッスン

月曜日

15:45~16:15

姿勢改善トレーニング
30

MARIKO HANASATO

18:15~18:45

姿勢改善トレーニング
30

MARIKO HANASATO

水曜日

18:15~18:45

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日7/7

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7/18

土曜日

16:30~17:00

ボディパンプ30

柴田 紗帆

録画日7/16

日曜日

15:30~16:00

メガダンス

MAIKO YAMAZAKI

録画日7/4

18:15~18:45

レズミルズダンス

リリースナンバー8

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