

9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

※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。

木曜日

12:40~13:25

ボディパンプ45

YUMA HARADA

18:15~18:45

筋膜リリース30

柴田 紗帆

録画日3/19

金曜日

14:45~15:15

ピラティス

村越 美加

録画日6/20

土曜日

16:30~17:00

ボディパンプ30

貞 喜代彦

録画日5/6

日曜日

15:30~16:15

メガダンス45

MARIKO YAMAZAKI

18:15~18:45

ピラティス

村越 美加

録画日2/6

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