

# オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

9/15・22・29

9/17・24

9/18・25

15:45~16:15

リンパ改善ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日3/26

15:45~16:15

ベーシックヨガ

北島 千晃

録画日3/15

15:00~15:45

ボディコンバット45

SAEKI

録画日3/10

18:30~19:00

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日12/7

18:30~19:00

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日6/21

# 放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

9/19・26

9/20・27

9/21・28

14:45~15:15

美姿勢エクササイズ

武田 直之

録画日2/9

16:30~17:00

ボディパンプ30

宮脇 千鶴子

録画日5/11

15:30~16:00

ボディアタック30

齊藤 香帆

録画日3/10

18:30~19:00

ピラティス

村越 美加

録画日6/20

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。