

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

3/2・9

15:45~16:15

筋膜リリース30

柴田 紗帆

録画日3/19

水曜日

3/4・11

15:45~16:15

レスミルズダンス

リリースナンバー7

木曜日

3/5・12

14:00~14:30

ボディパンプ30

貞 喜代彦

録画日 5/6

18:15~18:45

ピラティス

村越 美加

録画日6/20

18:30~19:00

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日1/16

15:00~15:45

リラクゼーションヨガ

横尾 久美

録画日2/9

18:15~18:45

ストレッチ

花里 真理子

録画日7/21

放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

3/6・13

3/7・14

3/1・8

14:45~15:15

美腹トレーニング

柴田 紗帆

録画日6/21

16:30~17:00

ボディパンプ^o30

柴田 紗帆

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7

18:30~19:00

ボディコンバット30

北島 千晃

録画日4/9

17:10~17:40

ボディコンバット30

北島 千晃

録画日4/9

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。