

11月オンラインアーカイブレッスン

月曜日

11:35~12:05
ボディコンバット30
北島 千晃
録画日10/8

15:45~16:15
筋膜リリース
柴田 紗帆
録画日3/19

18:15~18:45
ストレッチ
市野瀬 美絵
録画日11/15

水曜日

18:15~18:45
ボディバランスFX
山崎 舞子
録画日12/7

※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。

※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。

※オンラインレッスンの入退場は
自由となっております。

木曜日

12:40~13:25
ボディパンプ45
YUMA HARADA
録画日5/31

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2/6

18:15~18:45
ピラティス
村越 美加
録画日2/6

土曜日

13:30~14:00
ボディアタック30
齋藤 香帆
録画日3/10

16:30~17:00
ボディパンプ30
柴田 紗帆
録画日7/16

17:10~17:40
ボディコンバット30
大倉 かな
録画日3/11

日曜日

10:30~11:15
ボディバランス45
TAEKO OKUYAMA

15:30~16:15
レズミルズダンス
深見 龍大
録画日10/21

アクティブ系

調整系