

ONLINE Fitness レッスンスケジュール

	9/7 (月)	9/8 (火)	9/9 (水)	9/11 (金)	9/12 (土)
10:00	★ アライメントヨガ 【有料】 ¥1,100(税込) 10:00~10:45 NOB ☞ご予約はこちら	★ ボディケア 【有料】 ¥1,100(税込) 10:00~10:45 森田 泰章 ☞ご予約はこちら	es'健康体操 10:00~10:30 京極 ☞ご予約はこちら	エアロウォーク初級 10:00~10:30 平石 ☞ご予約はこちら	リラックスヨガ 10:00~10:30 風間 ☞ご予約はこちら
11:00				★ ボディケア 【有料】 ¥1,100(税込) 11:15~12:00 渋谷 輝幸 ☞ご予約はこちら	
12:00				☞ご予約はこちら	
13:00					
14:00					エナジー-BEAT 14:00~14:30 森田 ☞ご予約はこちら
15:00		エナジー-BEAT 15:00~15:30 小出 ☞ご予約はこちら	★ エアロウォーク初中級 【有料】 ¥1,100(税込) 15:00~15:45 上田 薫 ☞ご予約はこちら	やさしいストレッチ 15:00~15:30 京極 ☞ご予約はこちら	
16:00			リラックスヨガ 16:00~16:30 長南 ☞ご予約はこちら	★ エアロウォーク初中級 【有料】 ¥1,100(税込) 16:00~16:45 小川 佐幸 ☞ご予約はこちら	リラックスヨガ 16:00~16:30 長南 ☞ご予約はこちら
17:00	リラックスヨガ 17:00~17:30 打田 ☞ご予約はこちら	エアロウォーク初級 17:00~17:30 平石 ☞ご予約はこちら			エアロウォーク初級 17:00~17:30 長南 ☞ご予約はこちら
18:00		★ エアロウォーク初中級 【有料】 ¥1,100(税込) 18:00~18:45 上田 薫 ☞ご予約はこちら	★ ZUMBA 【有料】 ¥1,100(税込) 18:00~18:45 藤田 ひとみ ☞ご予約はこちら		
19:00				楽しく筋トレ 19:00~19:30 京極 ☞ご予約はこちら	
20:00	★ ボディケア 【有料】 ¥1,100(税込) 19:30~20:15 森田 泰章 ☞ご予約はこちら				