

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