

# ONLINE Fitness レッスンスケジュール

## オンデマンド配信

エアロウォーク初級30分  
担当：長南

パワーヨガ30分  
担当：長南

es'健康体操30分  
担当：京極

やさしいストレッチ30分 担  
当：京極



[視聴はこちら](#)

[視聴はこちら](#)

[視聴はこちら](#)

[視聴はこちら](#)

12/21 (月)

12/22 (火)

12/23(水)

12/25(金)

12/26(土)

10:00	★ ピラティス 【有料】¥1,100(税込) 10:00~10:45 梶野 智美  <a href="#">ご予約はこちら</a>	リラックスヨガ 10:00~10:30 長南  <a href="#">ご予約はこちら</a>	楽しく筋トレ 10:00~10:30 京極  <a href="#">ご予約はこちら</a>	やさしいストレッチ 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			★ 小顔&肩こり解消ヨガ 【有料】¥1,100(税込) 11:00~11:45 渡辺 美保  <a href="#">ご予約はこちら</a>		
12:00					
13:00				★ 骨盤エクササイズ 【有料】¥1,100(税込) 13:30~14:15 坂本 陽子  <a href="#">ご予約はこちら</a>	
14:00	★ ヒーリングヨガ 【有料】¥1,100(税込) 14:00~14:45 青山 千恵美  <a href="#">ご予約はこちら</a>				
15:00			★ 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>		
16:00	★ ZUMBA 【有料】¥1,100(税込) 16:00~16:45 chelcy  <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) 16:30~17:15 小川 佐幸  <a href="#">ご予約はこちら</a>	★ フロースタイルヨガ 【有料】¥1,100(税込) 16:30~17:15 成松 阿瑠奈  <a href="#">ご予約はこちら</a>
17:00					かんたんヨガ 17:30~18:00 長南  <a href="#">ご予約はこちら</a>
18:00			★ 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	★ ヨガ~開脚・前屈編~ 【有料】¥1,100(税込) 19:30~20:15 美宅 玲子  <a href="#">ご予約はこちら</a>				
20:00					