

ONLINE Fitness レッスンスケジュール

オンデマンド配信 1/11(月)～1/17(日)

リラックスヨガ30分
担当：風間

[視聴はこちら](#)

やさしいストレッチ30分
担当：京極

[視聴はこちら](#)

エアロウォーク初級30分
担当：平石

[視聴はこちら](#)

楽しく筋トレ30分
担当：長南

[視聴はこちら](#)



	1/9 (土)	1/12 (火)	1/13(水)	1/15(金)	1/16(土)
10:00	リラックスヨガ 10:00～10:30 風間 ご予約はこちら	リラックスヨガ 10:00～10:30 長南 ご予約はこちら	楽しく筋トレ 10:00～10:30 京極 ご予約はこちら	やさしいストレッチ 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			★小顔&肩こり解消ヨガ 渡辺美保 11:00～11:10レッスン紹介 11:15～11:45体験レッスン	★ボディケア 渋谷 輝幸 11:30～11:40レッスン紹介 11:45～12:15体験レッスン	
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 ご予約はこちら	
14:00		楽しく筋トレ 14:00～14:30 知念 ご予約はこちら			
15:00		やさしいストレッチ 14:45～15:15 知念 ご予約はこちら	★エアロウォーク初中級 上田 薫 15:00～15:10レッスン紹介 15:15～15:45体験レッスン		
16:00					
17:00	フリースタイルヨガ 【有料】 ¥1,100(税込) 16:30～17:15 成松 阿瑠奈 ご予約はこちら				★フリースタイルヨガ 成松 阿瑠奈 16:30～16:40レッスン紹介 16:45～17:15体験レッスン
18:00			★ZUMBA 藤田 ひとみ 18:00～18:10レッスン紹介 18:15～18:45体験レッスン	👉 イベントレッスンの参加方法 星印のついたレッスン対象★ 有料レッスンが無料でご体験いただけます！ この機会にぜひご参加ください！！ レッスン紹介の予約方法はこちら 体験レッスンの予約方法はこちら	
19:00			★骨盤エクササイズ 坂本 陽子 19:00～19:10レッスン紹介 19:15～19:45体験レッスン		