

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：平石

[👉視聴はこちら](#)

エナジーBEAT30分
担当：小出

[👉視聴はこちら](#)

ピラティス30分
担当：井上

[👉視聴はこちら](#)

やさしいストレッチ30分
担当：井上

[👉視聴はこちら](#)

11/3 (火)

やさしいストレッチ
10:00~10:30
京極

[👉ご予約はこちら](#)

11/4 (水)

楽しく筋トレ
10:00~10:30
京極

[👉ご予約はこちら](#)

11/6 (金)

★
ボディケア
【有料】¥1,100(税込)
11:30~12:15
渋谷 輝幸

[👉ご予約はこちら](#)

11/7 (土)

リラックスヨガ
10:00~10:30
風間

[👉ご予約はこちら](#)

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

楽しく筋トレ
14:00~14:30
平石

[👉ご予約はこちら](#)

楽しく筋トレ
16:00~16:30
長南

[👉ご予約はこちら](#)

リンパヨガ
17:00~17:30
長南

[👉ご予約はこちら](#)