

ONLINE Fitness レッスンスケジュール

	9/14 (月)	9/15 (火)	9/16 (水)	9/18 (金)	9/19 (土)
10:00	★ ピラティス 【有料】 ¥1,100(税込) 10:00~10:45 小川 佐幸	★ チェアヨガ 【有料】 ¥1,100(税込) 10:00~10:45 渡辺 美保	es'健康体操 10:00~10:30 平石	エアロウォーク初級 10:00~10:30 平石	リラックスヨガ 10:00~10:30 風間
	ご予約はこちら	ご予約はこちら	ご予約はこちら	ご予約はこちら	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	
12:00				ご予約はこちら	
13:00					
14:00					
15:00	★ ZUMBA 【有料】 ¥1,100(税込) 15:00~15:45 藤田 ひとみ	エナジーBEAT 15:00~15:30 鈴木	★ エアロウォーク初中級 【有料】 ¥1,100(税込) 15:00~15:45 上田 薫	コンバットビート 15:00~15:30 関川	
	ご予約はこちら	ご予約はこちら	ご予約はこちら	ご予約はこちら	
16:00				★ エアロウォーク初中級 【有料】 ¥1,100(税込) 16:00~16:45 上田 薫	リラックスヨガ 16:00~16:30 長南
				ご予約はこちら	ご予約はこちら
17:00	リラックスヨガ 17:00~17:30 打田	エアロウォーク初級 17:00~17:30 平石	リラックスヨガ 17:00~17:30 長南		エアロウォーク初級 17:00~17:30 長南
	ご予約はこちら	ご予約はこちら	ご予約はこちら		ご予約はこちら
18:00			エアロウォーク初級 18:00~18:30 平石		
			ご予約はこちら		
19:00					
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				