

オンラインL I V Eレッスンスケジュール・レッスン参加用URL

8月11日(火)～8月15日(土)

8月11日(火)

【時間】	【レッスン名】	【担当】	【レッスン参加用URL】
14:00～14:30	コンバット BEAT	橋本	コンバット BEATはこちら
17:00～17:30	エナジーBEAT	小出	エナジーBEATはこちら

8月12日(水)

【時間】	【レッスン名】	【担当】	【レッスン参加用URL】
10:00～10:30	エアロウォーク初級	長南	エアロウォーク初級はこちら
11:00～11:30	es 健康体操	京極	es 健康体操はこちら
13:00～13:30	午後のストレッチ	長南	午後のストレッチはこちら
15:00～15:30	コンバット BEAT	京極	コンバット BEATはこちら
16:00～16:30	カラダすっきり♪リンパヨガ	長南	カラダすっきり♪リンパヨガはこちら
17:00～17:30	楽しく筋トレ	京極	楽しく筋トレはこちら

8月14日(金)

【時間】	【レッスン名】	【担当】	【レッスン参加用URL】
10:00～10:30	エアロウォーク初級	平石	エアロウォーク初級はこちら
14:00～14:30	楽しく筋トレ	京極	楽しく筋トレ

8月15日(土)

【時間】	【レッスン名】	【担当】	【レッスン参加用URL】
10:00～10:30	楽しく筋トレ	井上	楽しく筋トレはこちら
14:00～14:30	エナジーBEAT	鈴木	エナジーBEATはこちら
16:00～16:30	リラックスヨガ	長南	リラックスヨガはこちら
17:00～17:30	エアロウォーク初級	長南	エアロウォーク初級はこちら