

ONLINE Fitness レッスンスケジュール

オンデマンド配信

エアロウォーク初中級45分
担当：長南

コンバットBEAT45分
担当：京極

リラックスヨガ30分
担当：風間

ピラティス30分
担当：井上



[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](#)

	10/26 (月)	10/27 (火)	10/28 (水)	10/30 (金)	10/31 (土)
10:00	★ ピラティス 【有料】¥1,100(税込) 10:00~10:45 小川 佐幸 ご予約はこちら	★ ボディケア 【有料】¥1,100(税込) 10:00~10:45 森田 泰章 ご予約はこちら	es'健康体操 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				★ 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	
12:00					
13:00					
14:00	★ アライメントヨガ 【有料】¥1,100(税込) 13:30~14:15 NOB ご予約はこちら	やさしいストレッチ 14:00~14:30 京極 ご予約はこちら			
15:00	★ ZUMBA 【有料】¥1,100(税込) 15:00~15:45 藤田 ひとみ ご予約はこちら		★ エアロウォーク初中級 【有料】¥1,100(税込) 15:00~15:45 上田 薫 ご予約はこちら	楽しく筋トレ 15:00~15:30 京極 ご予約はこちら	
16:00		楽しく筋トレ 16:00~16:30 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
17:00	リラックスヨガ 17:00~17:30 打田 ご予約はこちら			★ エアロウォーク初中級 【有料】¥1,100(税込) 17:00~17:45 小川 佐幸 ご予約はこちら	リンバストレッチ 17:00~17:30 長南 ご予約はこちら
18:00			★ ZUMBA 【有料】¥1,100(税込) 18:00~18:45 藤田 ひとみ 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				