

# ONLINE Fitness レッスンスケジュール

	10/12 (月)	10/13 (火)	10/14 (水)	10/16 (金)	10/17 (土)
10:00	★ ピラティス 【有料】¥1,100(税込) 10:00~10:45 小川 佐幸 <a href="#">ご予約はこちら</a>	★ ボディケア 【有料】¥1,100(税込) 10:00~10:45 森田 泰章 <a href="#">ご予約はこちら</a>	es'健康体操 10:00~10:30 京極 <a href="#">ご予約はこちら</a>	エアロウォーク初級 10:00~10:30 平石 <a href="#">ご予約はこちら</a>	リラックスヨガ 10:00~10:30 風間 <a href="#">ご予約はこちら</a>
11:00				★ ボディケア 【有料】¥1,100(税込) 11:30~12:15 渋谷 輝幸 <a href="#">ご予約はこちら</a>	
12:00					
13:00					
14:00		コンバットBEAT 14:00~14:30 福富 <a href="#">ご予約はこちら</a>	エナジー-BEAT 14:00~14:30 小出 <a href="#">ご予約はこちら</a>		
15:00	★ ZUMBA 【有料】¥1,100(税込) 15:00~15:45 藤田 ひとみ <a href="#">ご予約はこちら</a>		★ エアロウォーク初中級 【有料】¥1,100(税込) 15:00~15:45 上田 薫 <a href="#">ご予約はこちら</a>	やさしいストレッチ 15:00~15:30 京極 <a href="#">ご予約はこちら</a>	
16:00		エアロウォーク初級 16:00~16:30 平石 <a href="#">ご予約はこちら</a>			栄養×運動 SPECIAL LIVE 16:00~16:30 今城・長南 <a href="#">ご予約はこちら</a>
17:00	リラックスヨーガ 17:00~17:30 打田 <a href="#">ご予約はこちら</a>			★ エアロウォーク初中級 【有料】¥1,100(税込) 17:00~17:30 小川 佐幸 <a href="#">ご予約はこちら</a>	エアロウォーク初級 17:00~17:30 長南 <a href="#">ご予約はこちら</a>
18:00			★ ZUMBA 【有料】¥1,100(税込) 18:00~18:45 藤田 ひとみ <a href="#">ご予約はこちら</a>		
19:00					
20:00	★ ボディケア 【有料】¥1,100(税込) 19:30~20:15 森田 泰章 <a href="#">ご予約はこちら</a>				

**10月17日開催**  
**【栄養×運動 SPECIAL LIVE by esforta】**  
 今月のテーマは『秋こそ身体を創る！ドリンク・スープの活用方法』。  
 第2回は免疫力や睡眠の質の向上にオススメなドリンクをご紹介します！