

ONLINE Fitness レッスンスケジュール

オンデマンド配信 1/18(月)~1/24(日)

エナジーBEAT30分
担当：小出

コンバットBEAT30分
担当：福富

楽しく筋トレ30分
担当：京極

リンバヨガ30分
担当：長南



[視聴はこちら](#)

[視聴はこちら](#)

[視聴はこちら](#)

[視聴はこちら](#)

	1/18 (月)	1/19 (火)	1/20(水)	1/22(金)	1/23(土)
10:00	<p>★ピラティス Kugu</p> <p>10:00~10:10レッスン紹介</p> <p>10:15~10:45体験レッスン</p>	<p>リラックスヨガ 10:00~10:30 長南</p> <p>ご予約はこちら</p>	<p>楽しく筋トレ 10:00~10:30 京極</p> <p>ご予約はこちら</p>	<p>やさしいストレッチ 10:00~10:30 平石</p> <p>ご予約はこちら</p>	<p>リラックスヨガ 10:00~10:30 風間</p> <p>ご予約はこちら</p>
11:00			<p>小顔&肩こり解消ヨガ 【有料】 ¥1,100(税込) 11:00~11:45 渡辺 美保</p> <p>ご予約はこちら</p>		
12:00					
13:00				<p>骨盤エクササイズ 【有料】 ¥1,100(税込) 13:30~14:15 坂本 陽子</p> <p>ご予約はこちら</p>	
14:00		<p>楽しく筋トレ 14:00~14:30 知念</p> <p>ご予約はこちら</p>			
15:00		<p>やさしいストレッチ 14:45~15:15 知念</p> <p>ご予約はこちら</p>	<p>エアロウォーク初中級 【有料】 ¥1,100(税込) 15:00~15:45 上田 薫</p> <p>ご予約はこちら</p>		
16:00					
17:00					<p>フロースタイルヨガ 【有料】 ¥1,100(税込) 16:30~17:15 成松 阿瑠奈</p> <p>ご予約はこちら</p>
18:00					
19:00			<p>骨盤エクササイズ 【有料】 ¥1,100(税込) 19:00~19:45 坂本 陽子</p> <p>ご予約はこちら</p>		<p>ZUMBA 19:00~19:40 Hiroko</p> <p>ご予約はこちら</p>
20:00	<p>★リフレッシュヨーガ 美宅 玲子</p> <p>19:30~19:40レッスン紹介</p> <p>19:45~20:15体験レッスン</p>		<p>エアロウォーク初級 20:00~20:40 上田 薫</p> <p>ご予約はこちら</p>	<p>シェイプアップウォーク 20:00~20:40 上田 薫</p> <p>ご予約はこちら</p>	