

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> | |