

ONLINE Fitness レッスンスケジュール

オンデマンド配信 2/22 (月) ~2/28 (日)

ローラーリラックス20分
担当：関川

[👉視聴はこちら](#)

リンバストレッチ30分
担当：長南

[👉視聴はこちら](#)

エネルギーBEAT30分
担当：森田

[👉視聴はこちら](#)

エアロウォーク初級30分
担当：平石

[👉視聴はこちら](#)

2/22 (月)

2/24 (水)

2/26 (金)

2/27 (土)

10:00	<p>ピラティス 【有料】 ¥1,100(税込) 10:00~10:45 Kugu</p> <p>👉ご予約はこちら</p>	<p>es'健康体操 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>ボディケア 【有料】 ¥1,100(税込) 11:30~12:15 渋谷 輝幸</p> <p>👉ご予約はこちら</p>	
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	<p>ZUMBA 【有料】 ¥1,100(税込) 15:00~15:45 藤田 ひとみ</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		<p>ピラティス 【有料】 ¥1,100(税込) 16:30~17:15 小川 佐幸</p> <p>👉ご予約はこちら</p>	
17:00				
19:00	<p>ピラティス 19:00~19:40 寺田 麻里</p> <p>👉ご予約はこちら</p>	<p>骨盤エクササイズ 19:00~19:40 坂本 陽子</p> <p>👉ご予約はこちら</p>	<p>エアロピクス&筋トレ 19:30~20:10 上田 薫</p> <p>👉ご予約はこちら</p>	
	20:00	<p>ZUMBA 20:00~20:40 齋藤 翠</p> <p>👉ご予約はこちら</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>	