

# ONLINE Fitness レッスンスケジュール

オンデマンド配信 3/1 (月) ~3/7 (日)



楽しく筋トレ30分  
担当：京極

[視聴はこちら](#)

コンバットBEAT30分  
担当：六本木店 佐々木

[視聴はこちら](#)

ストレッチポール~ほくし30分  
担当：渋谷店 小出

[視聴はこちら](#)

リラックスヨガ30分  
担当：市ヶ谷店 風間

[視聴はこちら](#)

食事の効果を高めるコツ!  
担当：市ヶ谷店 風間

[視聴はこちら](#)

	3/1 (月)	3/2 (火)	3/3 (水)	3/5 (金)	3/6 (土)
10:00	ピラティス 【有料】 ¥1,100(税込) 10:00~10:45 Kugu <a href="#">ご予約はこちら</a>	エアロウォーク初級 10:00~10:30 長南 <a href="#">ご予約はこちら</a>	楽しく筋トレ 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					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00			エアロウォーク中級 【有料】 ¥1,100(税込) 15:00~15:45 上田 薫 <a href="#">ご予約はこちら</a>		
16:00					
17:00					
18:00			★ひな祭りZUMBA★ 【有料】 ¥550(税込) 18:00~18:45 斎藤 翠 <a href="#">ご予約はこちら</a>		
19:00	エナジー-BEAT 19:00~19:30 小出 <a href="#">ご予約はこちら</a>	コンバットBEAT 19:00~19:30 関川 <a href="#">ご予約はこちら</a>	骨盤エクササイズ 19:00~19:40 坂本 陽子 <a href="#">ご予約はこちら</a>		
20:00	ZUMBA 20:00~20:40 齋藤 翠 <a href="#">ご予約はこちら</a>	ピラティス 19:45~20:25 寺田 麻里 <a href="#">ご予約はこちら</a>	エアロウォーク初級 20:00~20:40 上田 薫 <a href="#">ご予約はこちら</a>	エアロピクス&筋トレ 19:30~20:10 上田 薫 <a href="#">ご予約はこちら</a>	