

# ONLINE Fitness レッスンスケジュール

## オンデマンド配信 3/22 (月) ~3/28 (日)

やさしいストレッチ30分  
担当：京極

[視聴はこちら](#)

ピラティス30分  
担当：井上

[視聴はこちら](#)

エアロウォーク初級30分  
担当：長南

[視聴はこちら](#)

エナジーBEAT30分  
担当：市ヶ谷店 森田

[視聴はこちら](#)



	3/22 (月)	3/23 (火)	3/24 (水)	3/26 (金)	3/27 (土)
10:00	<p>ピラティス 【有料】 ¥1,100(税込) 10:00~10:45 Kugu</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>	<p>リラックスヨガ 10:00~10:30 長南</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>	<p>es'健康体操 10:00~10:30 京極</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>	<p>エアロウォーク初級 10:00~10:30 平石</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>	<p>リラックスヨガ 10:00~10:30 風間</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></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><a href="#">ご予約はこちら</a></p>	
12:00		<p>ヴィンヤサ・ヨーガ 【有料】 ¥1,100(税込) 12:30~13:15 Tetsuya</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>			
13:00					
14:00					
15:00			<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><a href="#">ご予約はこちら</a></p>		
16:00					
17:00					
18:00					
19:00		<p>ピラティス 19:00~19:40 寺田 麻里</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>	<p>骨盤エクササイズ 19:00~19:40 坂本 陽子</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>	<p>ピラティス 19:00~19:30 工藤 兼一</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>	
20:00	<p>ZUMBA 20:00~20:40 齋藤 翠</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>		<p>ZUMBA 20:00~20:40 Hiroko</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>	<p>エアロウォーク初級 19:45~20:25 工藤 兼一</p> <p><a href="#">ご予約はこちら</a></p>	