

ONLINE Fitness レッスンスケジュール

オンデマンド配信 3/29 (月) ~4/4 (日)

楽しく筋トレ30分
担当：平石

[視聴はこちら](#)

es'健康体操30分
担当：京極

[視聴はこちら](#)

やさしいストレッチ30分
担当：平石

[視聴はこちら](#)

パワーヨガ30分
担当：長南

[視聴はこちら](#)



	3/29 (月)	3/30 (火)	3/31 (水)	4/2 (金)	4/3 (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>リラックスヨガ 10:00~10:30 長南</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					
12:00					
13:00		<p>ヴィンヤサ・ヨーガ 【有料】 ¥1,100(税込) 12:30~13:15 Tetsuya</p> <p>ご予約はこちら</p>			
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>ご予約はこちら</p>		
16:00				<p>ピラティス 【有料】 ¥1,100(税込) 16:00~16:45 小川 佐幸</p> <p>ご予約はこちら</p>	
17:00					
18:00					
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>		
20:00	<p>ZUMBA 20:00~20:40 齋藤 翠</p> <p>ご予約はこちら</p>		<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 19:30~20:10 多田 啓子</p> <p>ご予約はこちら</p>	