



オンラインフィットネスレッスン 週間スケジュール

2020年11月

アクティブな動作で足音が出る場合があります

ビデオオフでのご利用をお勧めします

動画事前収録配信専用レッスンになります

※担当者名の横の数字はレッスン実施時間です

	月	火	水
早朝			
6:00~	モーニング ピラティス 清水 15		
午前			
9:00~	セルフケア HIDE 30	ヨガ NANA 45	体幹トレーニング 宅見 30 11日事前収録
10:00~		ピラティス YUMA 30 (NEW)	筋トレ セルフケア 宅見 30 11日事前収録
夜			
20:15~	フィットネス サーキット 宅見 45	ダンスフィットネス TOMO 45	ダンス 清水 45
21:15~			ピラティス for ウエストシェイプ 清水 30
23:00~		睡眠ヨガ 滑川 30 (NEW)	フェイシャルセルフ マッサージ 宅見 30

	木	金
早朝		
6:00~		モーニング フェイシャル 宅見 15
午前		
9:00~	ピラティス for ビギナー 清水 30	ピラティス for 美脚 美尻 清水 20 11月は8:30~
10:00~	ダンスフィットネス 清水 45	ルーシーダットン YURI 30 20日のみ9:00より開講
夜		
20:15~		ダンス 3K 45 27日のみ開講担当絃大
21:15~	ピラティス for 姿勢改善 清水 45	リラックスヨガ HIDE 45
23:00~		睡眠ストレッチ 宅見 30

	土	日
午前		いつでもレッスン
9:00~	筋トレ セルフケア ERIKA 30(休講中)	【配信】K-POP NODOKA 45
10:00~	はじめてフラ Tomomi 45	
午後		スペシャルレッスン
14:30~	ピラティス for アドバンス 清水 45	
15:30~	K-POPダンス NODOKA 45 14日事前収録	
16:30~	有料サークル BN 60 14日休講	