

オンラインレッスン

タイムスケジュール

10月18日(日)～10月23日(金)

日時	時間	レッスン名	担当者
18日(日)	15:30～	骨盤底筋群トレーニング	浦山
	16:30～	バレトン	ゆうこ
19日(月)	19:30～	フットケア	ひかり
20日(火)	15:30～	フットケア	ひかり
21日(水)	14:30～	フットケア	ひかり
	19:30～	コンディショニングポール	安達
22日(木)	19:45～	エンジョイカーディオ	小原
23日(金)	15:00～	CXWORX	大木
	20:15～	トータルボディワークアウト	松田

10月からのオンラインレッスンも、スタジオレッスン同様、マイウェルネスでの予約、レッスン参加となりますので、お間違えの無いようお願い致します。

※レッスンは全て30分となります。
※レッスンはご予約制となります。