

# オンラインレッスン

## タイムスケジュール

10月26日(月)～10月30日(金)

日時	時間	レッスン名	担当者
26日(月)	14:45～	骨盤底筋群トレーニング	浦山
	19:30～	フットケア	ひかり
27日(火)	15:30～	フットケア	ひかり
	21:00～	骨盤底筋群トレーニング	浦山
28日(水)	10:00～	リフレッシュヨーガ	佐藤
29日(木)	19:45～	ヨガストレッチ	小原
30日(金)	15:30～	膝・腰・肩スッキリ体操	木川
	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。