

オンラインレッスン

1月22日(金)～1月25日(月)

日時	時間	レッスン名	担当者
22日(金)	9:45～9:55	★モーニングストレッチ	木川
	10:15～10:45	膝・腰・肩スッキリ体操	
	14:45～14:55	★お試しチェアトレ	高橋
	15:00～15:30	チェアトレ	
	19:45～19:55	★お試しトータルボディワークアウト	松田
	20:00～20:30	トータルボディワークアウト	
23日(土)	13:30～13:40	★お試し骨盤底筋群トレーニング	浦山
	13:45～14:15	骨盤底筋群トレーニング	
24日(日)	14:45～14:55	★お試しフットケア	ひかり
	15:00～15:30	フットケア	
25日(月)	9:45～9:55	★モーニングストレッチ	木川
	10:15～10:45	膝・腰・肩スッキリ体操	
	14:15～14:25	★お試しヨガストレッチ	小原
	14:30～15:00	ヨガストレッチ	
	19:30～20:00	フットケア	ひかり
	21:00～21:30	安眠ヨガ	新関

★マークは全て10分間のクラスとなります。
レッスンは予約制となります。