

オンラインレッスン

1月26日(火)～1月31日(日)

日時	時間	レッスン名	担当者
26日(火)	15:15～15:25	★お試しフットケア	ひかり
	15:30～16:00	フットケア	
	20:45～20:55	★お試し骨盤底筋群トレーニング	浦山
	21:00～21:30	骨盤底筋群トレーニング	
28日(木)	9:45～9:55	★モーニングストレッチ	安達
	10:15～10:45	機能改善トレーニング	
	15:00～15:10	★お試し膝・腰・肩スッキリ体操	木川
	15:15～15:45	膝・腰・肩スッキリ体操	
	19:30～19:40	★お試しヨガストレッチ	小原
	19:45～20:15	ヨガストレッチ	
29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	
31日(日)	14:45～14:55	★お試しコアトレ	大木
	15:00～15:30	コアトレ	

★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。