

# 2025年6月

## オンラインスタジオ タイムテーブル

※都合により「変更」「休講」「代行」の場合がございます。正式なタイムテーブルは予約サイトで必ずご確認ください。

	月曜日	火曜日	木曜日
午前	<b>10:00~10:30</b> <b>簡単ピラティス</b> 香口 麻里	<b>10:30~11:00</b> 目覚める朝のリフレッシュ体操 6/3 6/17 柴田 真梨子	<b>10:30~11:00</b> <b>ヨガ</b> 村松 文子
	<b>11:00~11:30</b> <b>小顔矯正</b> 香口 麻里	<b>11:30~12:00</b> 体引き締めるシェイプ&リズム 6/3 6/17 柴田 真梨子	<b>11:30~12:00</b> <b>手のひらセラピー&amp;セルフケア</b> 村松 文子
午後	<b>12:00~12:30</b> オンデマンド <b>かんたんボクササイズ</b> 6/9 6/23 北館 久美子	<b>13:00~13:30</b> <b>スポーツボイス</b> 6/10 6/24 東 哲一郎	<b>12:30~13:00</b> <b>背骨コンディショニング</b> 石原 康恵
	<b>12:00~12:30</b> オンデマンド <b>美しい姿勢の作り方</b> 6/30 皆川 梨奈		
	<b>13:00~13:45</b> 「夏太り対策は今から」& すっきり!有酸素運動 特別 6/9のみ 45分 柴田 真梨子	<b>13:00~13:30</b> かんたん有酸素運動 6/30のみ 吉原 聡美	
	<b>13:30~14:00</b> <b>バレトン</b> 6/23のみ 遠藤 優子		
夜	<b>20:00~20:30</b> <b>ヨガ</b> 6/9 腸活 6/16 下半身スッキリ 6/23 肩こり調整 6/30 リラックス CHIE	<b>20:00~20:30</b> <b>体幹強化ピラティス</b> MARIKO	<b>20:00~20:30</b> すっきりボディシェイプ 6/5 6/12 6/19 柴田 真梨子
	<b>21:00~21:30</b> <b>ザ・スローリンパドレナージュ</b> 6/9 6/16 6/23 6/30 CHIE	<b>21:00~21:30</b> <b>筋膜リリース</b> MARIKO	<b>20:00~20:30</b> 床で筋トレ ~お腹・お尻引き締め~ 特別 6/26 成岡 はるみ
			<b>21:00~21:30</b> <b>美温活リンパストレッチ</b> 成岡 はるみ

	金曜日	土曜日	日曜日		
午前	<p>10:00~10:30</p> <p><b>ヨガ</b></p> <p>6/6 腸活 6/13 下半身スッキリ 6/20 肩こり調整 6/27 リラックス</p> <p>CHIE</p>	<p>10:00~10:30</p> <p><b>チェアバレトン</b></p> <p>6/14 6/21 6/28</p> <p>遠藤 優子</p>	<p>10:00~10:30</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>背骨 コンディショニング</p> <p>6/1 6/15 6/29</p> <p>石原 康恵</p> </td> <td> <p>顔ヨガ</p> <p>6/8 6/22</p> <p>HIROKO</p> </td> </tr> </table>	<p>背骨 コンディショニング</p> <p>6/1 6/15 6/29</p> <p>石原 康恵</p>	<p>顔ヨガ</p> <p>6/8 6/22</p> <p>HIROKO</p>
	<p>背骨 コンディショニング</p> <p>6/1 6/15 6/29</p> <p>石原 康恵</p>	<p>顔ヨガ</p> <p>6/8 6/22</p> <p>HIROKO</p>			
<p>11:00~11:30</p> <p><b>ボディメイク</b></p> <p>KASUMI</p>	<p>11:00~11:30</p> <p><b>背骨コンディショニング</b></p> <p>6/14 6/21 6/28</p> <p>伊藤 曜</p>	<p>11:00~11:30</p> <p><b>ゆったりストレッチ&amp;リズム</b></p> <p>(6/1.22.29※時間変更、以下参照) ※6/15 オンデマンド配信 及川 照乃</p>			
午後	<p>12:00~12:30</p> <p>老廃物を流し内側から キレイになるストレッチ</p> <p>KASUMI</p>	<p>12:00~12:30</p> <p><b>Yoga</b> ~肩こり腰痛改善~</p> <p>6/14 6/21 6/28</p> <p>久保田 真理子</p>	<p>11:00~11:30</p> <p>やさしい筋トレエクササイズ</p> <p>12:00~12:30</p> <p>ゆったりストレッチ&amp;リズム</p> <p>及川 照乃 6/1のみ</p>		
	<p>13:00~13:30</p> <p>関節トラブルを予防する為の セルフケアトレーニング</p> <p>久保田 真理子</p>	<p>13:00~13:30</p> <p><b>姿勢改善ピラティス</b></p> <p>6/14 6/21 6/28</p> <p>MARIKO</p>	<p><b>オンデマンド</b> 11:00~11:45</p> <p><b>【特別プログラム】</b> <b>メンタルヘルスと自律神経</b> (「ミステリーレッスン」より) (エクササイズ30分 セミナー15分) 田中 咲百合 6/8のみ <b>45分</b></p>		
夜			<p>12:00~12:30</p> <p><b>HIITトレーニング&amp;シェイプ</b></p> <p>6/15 6/22 6/29</p> <p>田中 咲百合</p>		
	<p>20:00~20:30</p> <p><b>顔ヨガ</b></p> <p>HIROKO</p>				
	<p>21:00~21:30</p> <p><b>FITNESS養生気功</b> ~養生fit体操~</p> <p>YAYOI</p>	<p>・スケジュールは都合により「変更」「休講」「代行」の場合がございます。</p> <p>・正式なタイムテーブルは予約サイトで必ずご確認ください。</p> <p>・カッコ内の日付は「レッスン実施日」です。</p> <p>・レッスンの受講には予約サイトへのマイページ登録と「ZOOM（ズーム）」のダウンロードが必要です。</p>			