

2025年7月

3 FIT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	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00～10:30 簡単ピラティス 7/7 7/14 7/28 香口 麻里	10:30～11:00 目覚める朝の リフレッシュ体操 7/15 7/29 柴田 真梨子 オンラインサーキット トレーニング 7/8 7/22 脇坂 陽子	10:30～11:00 ヨガ 7/3 7/10 7/17 7/24 村松 文子	10:00～10:30 ヨガ 7/4 腸活 7/11 下半身スッキリ 7/18 肩こり調整 7/25 骨盤調整 CHIE	10:00～10:30 チェアバレトン 7/12 7/19 7/26 遠藤 優子	10:00～10:30 顔ヨガ 7/6 7/20 HIROKO 背骨 コンディショニング 7/13 7/27 石原 康恵
11:00～11:30 小顔矯正 7/7 7/14 7/28 香口 麻里	11:30～12:00 体引き締める シェイプ&リズム 7/15 7/29 柴田 真梨子 かんたん椅子トレ 7/8 7/22 脇坂 陽子	11:30～12:00 手のひらセラピー&セルフケア 7/3 7/10 7/17 7/24 村松 文子	11:00～11:30 ボディメイク KASUMI	11:00～11:30 背骨コンディショニング 7/12 7/19 7/26 伊藤 曜	11:00～11:30 ゆったりストレッチ&リズム 7/6,13,20(※7/6時間変更、以下参照) ※7/27 オンデマンド配信 及川 照乃
12:00～12:30 かんたん ボクササイズ 7/7 7/28 北館 久美子 美しい姿勢の作り方 7/14 皆川 梨奈	13:00～13:30 スポーツボイス 7/8 7/22 東 哲一郎	12:30～13:00 背骨コンディショニング 7/3 7/10 7/17 7/24 石原 康恵	12:00～12:30 骨盤底筋トレーニング ～尿漏れ、腰痛ケア～ KASUMI	12:00～12:30 Yoga ～デトックス～ 7/12 7/26 久保田 真理子	11:00～11:30 やさしい筋トレエクササイズ 12:00～12:30 ゆったりストレッチ&リズム 及川 照乃 7/6のみ
13:00～13:45 「夏バテしないカラダ作り」 & すっきり!有酸素運動 特別 7/14のみ 45分 柴田 真梨子	13:00～13:30 かんたん有酸素運動 7/7のみ 吉原 聡美		13:00～13:30 関節トラブルを予防する為の セルフケアトレーニング 久保田 真理子	13:00～13:30 姿勢改善ピラティス 7/12 7/19 7/26 (※7/19時間変更、以下参照) MARIKO	12:00～12:30 HIITトレーニング&シェイプ 7/13 7/20 7/27 田中 咲百合
13:30～14:00 バレトン 7/28のみ 遠藤 優子				12:00～12:30 姿勢改善ピラティス 特別レッスン 13:00～13:30 自重を使ったペットボトルトレーニング MARIKO 7/19のみ	13:00～13:30 午後のゆったりストレッチ 7/6 7/13 7/27 田中 咲百合
20:00～20:30 ヨガ 7/7 腸活 7/14 下半身スッキリ 7/28 骨盤調整 CHIE	20:00～20:30 体幹強化ピラティス MARIKO	20:00～20:30 背骨と骨盤を整える やさしい筋肉作り 7/3 7/17 久保田 真理子 すっきり ボディシェイプ 7/10 7/24 7/31 柴田 真梨子	20:00～20:30 顔ヨガ HIROKO		特別レッスン 13:00～13:45 ミステリーレッスン 7/20のみ 田中 咲百合 45分
21:00～21:30 ザ・スローリンパドレナージュ 7/7 7/14 7/28 CHIE	21:00～21:30 筋膜リリース MARIKO	21:00～21:30 美温活リンパストレッチ 成岡 はるみ	21:00～21:30 FITNESS養生気功 ～養生fit体操～ YAYOI	・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。 ・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。 ・カッコ内の日付は「レッスン実施日」です。 ・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。	