

2025年8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 8/4 8/18 8/25 香口 麻里	10:30～11:00 目覚める朝のリフレッシュ体操 8/5 8/19 柴田 真梨子 オンラインサーキットトレーニング 8/26 脇坂 陽子	10:30～11:00 ヨガ 8/7 8/21 8/28 村松 文子	10:00～10:30 ヨガ 8/1 8/8 8/22 8/29 腸活 デトックス 8/8 8/29 肩こり調整 リラックス CHIE	10:00～10:30 チェアバレトン 8/9 8/23 遠藤 優子	10:00～10:30 背骨コンディショニング 8/3 8/17 8/31 石原 康恵 顔ヨガ 8/24 HIROKO
11:00～11:30 小顔矯正 8/4 8/18 8/25 香口 麻里	11:30～12:00 体引き締めるシェイプ&リズム 8/5 8/19 柴田 真梨子 かんたん椅子トレ 8/26 脇坂 陽子	11:30～12:00 手のひらセラピー&セルフケア 8/7 8/21 8/28 村松 文子	夏限定 11:00～11:30 夏ボディメイク 8/1 8/8 8/22 8/29 ウエスト編 ヒップアップ編 8/22 引き締まった二の腕に 8/29 美脚作り KASUMI	11:00～11:30 背骨コンディショニング 8/9 8/30 伊藤 曜	11:00～11:30 ゆったりストレッチ&リズム 8/17.24.31(※8/31時間変更、以下参照) ※8/3 オンデマンド配信 及川 照乃
オンデマンド 12:00～12:30 美しい姿勢の作り方 8/4 皆川 梨奈 かんたんボクササイズ 8/18 北館 久美子 かんたん有酸素運動 8/25のみ 吉原 聡美	13:00～13:30 スポーツボイス 8/26 東 哲一郎	12:30～13:00 背骨コンディショニング 8/7 8/21 8/28 石原 康恵	月替わり 12:00～12:30 夏バテに！ 疲労回復ストレッチ 8/1 8/8 8/22 8/29 KASUMI	12:00～12:30 Yoga ～骨盤矯正～ 8/9 8/23 (※8/23時間変更、以下参照) 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 8/31のみ
特別レッスン 13:00～13:30 美姿勢エクササイズ &ストレッチ 8/18 8/25 田中 咲百合			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 8/8 8/22 久保田 真理子	12:00～12:30 Yoga～骨盤矯正～ 特別レッスン 13:00～13:30 ボディメイク～二の腕引き締め～ 久保田 真理子 8/23のみ	12:00～12:30 HIITトレーニング&シェイプ 8/17 8/24 田中 咲百合
13:30～14:00 バレトン 8/4のみ 遠藤 優子				13:00～13:30 姿勢改善ピラティス 8/9 8/30 (※8/30時間変更、以下参照) MARIKO	特別レッスン 12:00～12:45 「回復を早める筋肉痛ケア」小話 &筋肉に優しいリズム運動 8/3のみ 柴田 真梨子 45分
20:00～20:30 ヨガ 8/4 8/25 腸活 リラックス 8/18 8/29 デトックス CHIE	20:00～20:30 体幹強化ピラティス 8/5 8/19 8/26 MARIKO	20:00～20:30 背骨と骨盤を整える やさしい筋肉作り 8/7 8/21 久保田 真理子 すっきり ボディシェイプ 8/28 柴田 真梨子	20:00～20:30 顔ヨガ 8/1 8/8 8/22 8/29 HIROKO	12:00～12:30 姿勢改善ピラティス 特別レッスン 13:00～13:30 上半身を鍛えるペットボトルトレーニング MARIKO 8/30のみ	13:00～13:30 午後のゆったりストレッチ 8/17 8/24 田中 咲百合
21:00～21:30 ザ・スローリンパドレナージュ 8/4 8/18 8/25 CHIE	21:00～21:30 筋膜リリース 8/5 8/19 8/26 MARIKO	21:00～21:30 美温活リンパストレッチ 8/7 8/21 8/28 成岡 はるみ	21:00～21:30 FITNESS養生気功 ～養生fit体操～ 8/1 8/8 8/22 8/29 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。 ・カッコン内の日付は「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。	