

2025年9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 9/1 9/8 9/15 9/29 9/15のみ時間・内容変更 別紙・特別プログラム参照 香口 麻里	10:30～11:00 目覚める朝のリフレッシュ体操 9/2 9/16 9/30 柴田 真梨子 オンラインサーキットトレーニング 9/9 脇坂 陽子	10:30～11:00 ヨガ 村松 文子	10:00～10:30 ヨガ 9/5 下半身スッキリ 9/12 リラックス 9/19 腸活 9/26 肩こり調整 CHIE	10:00～10:30 チェアバレトン 9/13 9/20 9/27 遠藤 優子	10:00～10:30 背骨コンディショニング 9/7 石原 康恵 顔ヨガ 9/14 9/28 HIROKO
11:00～11:30 小顔矯正 9/1 9/8 9/15 9/29 9/15のみ時間変更 別紙・特別プログラム参照 香口 麻里	11:30～12:00 体引き締めるシェイプ&リズム 9/2 9/16 9/30 柴田 真梨子 かんたん椅子トレ 9/9 脇坂 陽子	11:30～12:00 手のひらセラピー&セルフケア 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 9/13 9/20 9/27 伊藤 曜	11:00～11:30 ゆったりストレッチ&リズム 9/7.14.28(※9/7時間変更、以下参照) 及川 照乃
オンデマンド 12:00～12:30 オンデマンド FITNESS養生気功 9/1 YAYOI ボディシェイプ 9/8 成岡 はるみ けいらくエクササイズ 9/29 遠藤 優子	13:00～13:30 スポーツボイス 9/9 東 哲一郎	12:30～13:00 背骨コンディショニング 石原 康恵	月替わり 12:00～12:30 骨盤を整える簡単ストレッチ KASUMI	12:00～12:30 Yoga ～肩こり腰痛改善～ 9/13 9/20 9/27 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 9/7のみ
13:00～13:30 かんたん有酸素運動 9/8のみ 吉原 聡美	13:00～13:45 「体をサビから守る！ 抗酸化生活」 &リズム有酸素運動 特別 9/29のみ 45分 柴田 真梨子		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 9/5 9/12 9/26 久保田 真理子	13:00～13:30 姿勢改善ピラティス 9/13 9/20 9/27 MARIKO	12:00～12:30 HIITトレーニング&シェイプ 9/14 9/28 田中 咲百合
13:30～14:00 バレトン 9/1のみ 遠藤 優子					13:00～13:30 午後のまったりストレッチ 9/7 9/28 田中 咲百合
20:00～20:30 ヨガ 9/1 下半身スッキリ 9/8 リラックス 9/29 肩こり調整 CHIE	20:00～20:30 体幹強化ピラティス 9/2 9/9 9/16 9/30 MARIKO	20:00～20:30 すっきりボディシェイプ 9/4 9/18 9/11 9/25 田中 咲百合 柴田 真梨子	20:00～20:30 顔ヨガ HIROKO		特別レッスン 13:00～13:45 やれてるつもりがやれてない？ (食生活・運動について) 9/14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 9/1 9/8 9/29 CHIE	21:00～21:30 筋膜リリース 9/2 9/9 9/16 9/30 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。	