

2025年10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	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00～10:30 簡単ピラティス 10/6 10/20 10/27 香口 麻里	10:30～11:00 目覚める朝のリフレッシュ体操 10/7 10/14 10/28 柴田 真梨子	10:30～11:00 ヨガ 10/2 10/16 10/23 10/30 村松 文子	10:00～10:30 ヨガ 10/10 リラックス 10/17 腸活 10/31 肩こり調整 CHIE	10:00～10:30 チェアバレトン 10/18 10/25 遠藤 優子	10:00～10:30 背骨 コンディショニング 10/5 10/19 石原 康恵 顔ヨガ 10/26 HIROKO
11:00～11:30 小顔矯正 10/6 10/20 10/27 香口 麻里	11:30～12:00 体引き締めるシェイプ&リズム 10/7 10/14 10/28 柴田 真梨子	11:30～12:00 手のひらセラピー&セルフケア 10/2 10/16 10/23 10/30 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 10/18 10/25 伊藤 曜	11:00～11:30 ゆったりストレッチ&リズム 10/19.26(※10/26時間変更、以下参照) ※10/5 オンデマンド配信 及川 照乃
特別レッスン 12:00～12:45 更年期世代に向けた ゆらぎを整える運動 10/6のみ 田中 咲百合 45分	13:00～13:30 スポーツボイス 10/14 10/28 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 身体が柔らかくなる 簡単ストレッチ KASUMI	12:00～12:30 Yoga ～デトックス～ 10/18 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 10/26のみ
12:00～12:30 オンデマンド 美しい姿勢の 作り方 10/20 皆川 梨奈	12:00～12:30 オンデマンド FITNESS 養生気功 10/27 YAYOI		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 10/18 10/25 (※10/25時間変更、以下参照) MARIKO	12:00～12:30 HIITトレーニング&シェイプ 10/5 田中 咲百合
13:00～13:30 かんたん 有酸素運動 10/20 吉原 聡美	13:30～14:00 バレトン 10/27 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 下半身を鍛えるペットボトルトレーニング MARIKO 10/25のみ	特別レッスン 12:00～12:45 小顔矯正SP 10/19のみ HIROKO 45分
20:00～20:30 ヨガ 10/20 腸活 10/27 肩こり調整 CHIE	20:00～20:30 体幹強化 ピラティス 10/7 10/21 10/28 MARIKO	20:00～20:40 健康に効く運動& 「ストレスと不調」小話 特別 10/14 40分 田中 咲百合	20:00～20:30 背骨と骨盤を整える やさしい筋肉作り 10/2 10/16 10/30 久保田 真理子	20:00～20:30 すっきり ボディシェイプ 10/9 10/23 柴田 真梨子	13:00～13:30 午後のゆったりストレッチ 10/5 10/26 田中 咲百合
21:00～21:30 ザ・スローリンパドレナージュ 10/20 10/27 CHIE	21:00～21:30 筋膜リリース 10/7 10/21 10/28 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。	