

2025年11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 11/10 11/17 11/24 香口 麻里 | 10:30~11:00 目覚める朝のリフレッシュ体操 柴田 真梨子 | 10:30~11:00 ヨガ 村松 文子 | 10:00~10:30 ヨガ 11/14 骨盤調整 11/21 肩こり調整 11/28 リラクス CHIE | 10:00~10:30 チアバレトン 11/15 11/22 11/29 遠藤 優子 | 10:00~10:30 背骨コンディショニング 11/16 11/30 石原 康恵 |
| 11:00~11:30 小顔矯正 11/10 11/17 11/24 ※11/24のみ特別プログラム 11:00~11:45 香口 麻里 | 11:30~12:00 体引き締めるシェイプ&リズム 柴田 真梨子 | 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 11/8 11/15 11/22 伊藤 曜 | 11:00~11:30 ゆったりストレッチ&リズム 11/16,23,30(※11/16時間変更、以下参照) ※11/9 オンデマンド配信 及川 照乃 |
| 12:00~12:30 FITNESS 養生気功 11/10 YAYOI | 13:00~13:30 スポーツボイス 11/11 11/25 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 身体の疲れが取れる 簡単ストレッチ KASUMI | 12:00~12:30 Yoga ~骨盤矯正~ 11/8 11/22 11/29 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 11/16のみ |
| 特別レッスン 12:30~13:15 「血糖値スパイクを防ぐ運動のタイミング」とリズム有酸素運動 11/24のみ 柴田 真梨子 45分 | | | 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 11/7 11/14 久保田 真理子 | 13:00~13:30 姿勢改善ピラティス 11/8 11/15 11/29 (※11/15時間変更、以下参照) MARIKO | 12:00~12:30 HIITトレーニング&シェイプ 11/9 11/23 11/30 田中 咲百合 |
| オンデマンド 13:00~13:30 肩こりがみるみる楽になる かんたんストレッチ 11/17 KASUMI | | | 3 FIT からだ・こころ・つながる ONLINE STUDIO | 12:00~12:30 姿勢改善ピラティス 特別レッスン 13:00~13:30 代謝を上げる宅トレ ～気軽にできる筋トレ&有酸素運動～ MARIKO 11/15のみ | 13:00~13:30 午後のまつりストレッチ 11/9 11/30 田中 咲百合 |
| 20:00~20:30 ヨガ 11/10 骨盤調整 11/17 肩こり調整 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 11/6 11/20 久保田 真理子 | 20:00~20:30 顔ヨガ 11/7 11/14 11/21 ※11/28 オンデマンド配信 HIROKO | オンデマンド 13:00~13:30 自重を使った ペットボトルトレーニング 11/22のみ MARIKO | 特別レッスン 13:00~13:45 風邪をひかないカラダ作り(食生活・運動について) 11/23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 11/10 11/17 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。 | |