

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
<div>10:00～10:30</div> <div>簡単ピラティス</div> <div>11/10 11/17 11/24</div> <div>香口 麻里</div>	<div>10:30～11:00</div> <div>目覚める朝のリフレッシュ体操</div> <div></div> <div>柴田 真梨子</div>	<div>10:30～11:00</div> <div>ヨガ</div> <div></div> <div>村松 文子</div>	<div>10:00～10:30</div> <div>ヨガ</div> <div>11/14 骨盤調整 11/21 肩こり調整 11/28 リラックス</div> <div>CHIE</div>	<div>10:00～10:30</div> <div>チエアバレトン</div> <div>11/15 11/22 11/29</div> <div>遠藤 優子</div>	<div>10:00～10:30</div> <div>背骨 コンディショニング</div> <div>11/16 11/30</div> <div>石原 康恵</div> <div>顔ヨガ</div> <div>11/9 11/23</div> <div>HIROKO</div>
<div>11:00～11:30</div> <div>小顔矯正</div> <div>11/10 11/17 11/24 ※11/24のみ特別プログラム 11:00～11:45</div> <div>香口 麻里</div>	<div>11:30～12:00</div> <div>体引き締めるシェイプ&リズム</div> <div></div> <div>柴田 真梨子</div>	<div>11:30～12:00</div> <div>手のひらセラピー&セルフケア</div> <div></div> <div>村松 文子</div>	<div>11:00～11:30</div> <div>ボディメイク</div> <div></div> <div>KASUMI</div>	<div>11:00～11:30</div> <div>背骨コンディショニング</div> <div>11/8 11/15 11/22</div> <div>伊藤 曜</div>	<div>11:00～11:30</div> <div>ゆったりストレッチ&リズム</div> <div>11/16,23,30(※11/16時間変更、以下参照) ※11/9 オンデマンド配信</div> <div>及川 照乃</div>
<div>12:00～12:30</div> <div>オンデマンド FITNESS 養生気功</div> <div>11/10</div> <div>YAYOI</div> <div>オンデマンド ボディシェイプ</div> <div>11/17</div> <div>成岡 はるみ</div>	<div>13:00～13:30</div> <div>スポーツボイス</div> <div>11/11 11/25</div> <div>東 哲一郎</div>	<div>12:30～13:00</div> <div>背骨コンディショニング</div> <div></div> <div>石原 康恵</div>	<div>月替わり</div> <div>12:00～12:30</div> <div>身体の疲れが取れる 簡単ストレッチ</div> <div></div> <div>KASUMI</div>	<div>12:00～12:30</div> <div>Yoga ～骨盤矯正～</div> <div>11/8 11/22 11/29</div> <div>久保田 真理子</div>	<div>11:00～11:30</div> <div>やさしい筋トレエクササイズ</div> <div>12:00～12:30</div> <div>ゆったりストレッチ&リズム</div> <div>及川 照乃 11/16のみ</div>
<div>特別レッスン</div> <div>12:30～13:15</div> <div>「血糖値スパイクを防ぐ運動のタイミング」 &リズム有酸素運動</div> <div>11/24のみ</div> <div>柴田 真梨子</div> <div>45分</div>			<div>13:00～13:30</div> <div>関節トラブルを予防する為の セルフケアトレーニング</div> <div>11/7 11/14</div> <div>久保田 真理子</div>	<div>13:00～13:30</div> <div>姿勢改善ピラティス</div> <div>11/8 11/15 11/29 (※11/15時間変更、以下参照)</div> <div>MARIKO</div>	<div>12:00～12:30</div> <div>HIITトレーニング&シェイプ</div> <div>11/9 11/23 11/30</div> <div>田中 咲百合</div>
<div>オンデマンド</div> <div>13:00～13:30</div> <div>肩こりがみるみる楽になる かんたんストレッチ</div> <div>11/17</div> <div>KASUMI</div>			<div>3 FIT からだ・こころ・つながる ONLINE STUDIO</div>	<div>12:00～12:30</div> <div>姿勢改善ピラティス</div> <div>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～</div> <div>MARIKO 11/15のみ</div>	<div>13:00～13:30</div> <div>午後のゆったりストレッチ</div> <div>11/9 11/30</div> <div>田中 咲百合</div>
<div>45</div> <div>20:00～20:30</div> <div>ヨガ</div> <div>11/10 骨盤調整 11/17 肩こり調整</div> <div>CHIE</div>	<div>20:00～20:30</div> <div>体幹強化ピラティス</div> <div></div> <div>MARIKO</div>	<div>20:00～20:30</div> <div>背骨と骨盤を整える やさしい筋肉作り</div> <div>11/6 11/20</div> <div>久保田 真理子</div> <div>すっきり ボディシェイプ</div> <div>11/13 11/27</div> <div>柴田 真梨子</div>	<div>20:00～20:30</div> <div>顔ヨガ</div> <div>11/7 11/14 11/21 ※11/28 オンデマンド配信</div> <div>HIROKO</div>	<div>オンデマンド</div> <div>13:00～13:30</div> <div>自重を使った ペットボトルトレーニング</div> <div>11/22のみ</div> <div>MARIKO</div>	<div>特別レッスン</div> <div>13:00～13:45</div> <div>風邪をひかないカラダ作り (食生活・運動について)</div> <div>11/23のみ</div> <div>田中 咲百合</div> <div>45分</div>
<div>21:00～21:30</div> <div>ザ・スローリンパドレナージュ</div> <div>11/10 11/17</div> <div>CHIE</div>	<div>21:00～21:30</div> <div>筋膜リリース</div> <div></div> <div>MARIKO</div>	<div>21:00～21:30</div> <div>美温活リンパストレッチ</div> <div></div> <div>成岡 はるみ</div>	<div>21:00～21:30</div> <div>FITNESS養生気功 ～養生fit体操～</div> <div></div> <div>YAYOI</div>	<div>・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。</div> <div>・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。</div> <div>・カッコ内の日付は「レッスン実施日」です。</div> <div>・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。</div>	