

2026年2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 2/2 2/9 2/16 香口 麻里	10:30～11:00 目覚める朝のリフレッシュ体操 2/3 2/17 2/24 ※2/10 オンデマンド配信 柴田 真梨子	10:30～11:00 ヨガ 村松 文子	10:00～10:30 ヨガ 2/6 肩こり調整 2/13 骨盤調整 2/20 下半身スッキリ 2/27 デトックス CHIE	10:00～10:30 チェアバレトン 2/14 2/28 遠藤 優子	10:00～10:30 背骨 コンディショニング 2/1 2/15 石原 康恵 顔ヨガ 2/8 HIROKO
11:00～11:30 小顔矯正 2/2 2/9 2/16 香口 麻里	11:30～12:00 体引き締めるシェイプ&リズム 2/3 2/17 2/24 ※2/10 オンデマンド配信 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 2/28 ※2/14 オンデマンド配信 伊藤 曜	11:00～11:30 ゆったりストレッチ&リズム 2/8 ※2/1・2/15 オンデマンド配信 及川 照乃
特別レッスン 13:00～13:30 美姿勢エクササイズ &ストレッチ 2/2 2/16 田中 咲百合	13:00～13:30 スポーツボイス 2/10 2/24 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 ストレッチ ～リンパデトックス～ KASUMI	12:00～12:30 Yoga ～骨盤矯正～ 2/14 2/28 久保田 真理子	12:00～12:30 HIITトレーニング&シェイプ 2/1 2/8 2/15 田中 咲百合
特別レッスン 13:00～13:45 消化とリンパ (小話&エクササイズ) 2/9 田中 咲百合 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 2/6 2/13 2/20 久保田 真理子	13:00～13:30 姿勢改善ピラティス 2/14 2/28 MARIKO	13:00～13:30 午後のゆったりストレッチ 2/1 2/8 2/15 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 2/5 2/19 久保田 真理子 すっきり ボディシェイプ 2/26 柴田 真梨子			
20:00～20:30 ヨガ 2/2 肩こり調整 2/9 骨盤調整 2/16 下半身スッキリ CHIE	20:00～20:30 体幹強化ピラティス MARIKO	特別レッスン 20:00～20:30 うたたねヨガ ～お休みスイッチに切り替える！～ 2/12 chiaki	20:00～20:30 顔ヨガ HIROKO		
21:00～21:30 ザ・スローリンパドレナージュ 2/2 2/9 2/16 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 ぐっすり眠れる背骨コンディショニング ～睡眠の質向上が期待できる！背骨ケア～ 石原 康恵	・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。	