

※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		
<p>10:00~10:30 簡単ピラティス</p> <p>香口 麻里</p>	<p>10:30~11:00 目覚める朝のリフレッシュ体操</p> <p>3/3 3/10 3/17 3/24 柴田 真梨子</p>	<p>10:30~11:00 ヨガ</p> <p>3/5 3/12 3/19 村松 文子</p>	<p>10:00~10:30 ヨガ</p> <p>3/6 骨盤調整 3/13 リラックス 3/27 テトックス CHIE</p>	<p>10:00~10:30 チェアバレトン</p> <p>3/14 3/28 遠藤 優子</p>	<p>10:00~10:30</p> <table border="1"> <tr> <td>                     背骨 コンディショニング 3/1 3/29 ※3/15 オンデマンド配信 石原 康恵                 </td> <td>                     顔ヨガ 3/8 HIROKO                 </td> </tr> </table>	背骨 コンディショニング 3/1 3/29 ※3/15 オンデマンド配信 石原 康恵	顔ヨガ 3/8 HIROKO
背骨 コンディショニング 3/1 3/29 ※3/15 オンデマンド配信 石原 康恵	顔ヨガ 3/8 HIROKO						
<p>11:00~11:30 小顔矯正</p> <p>香口 麻里</p>	<p>11:30~12:00 体引き締めるシェイプ&amp;リズム</p> <p>3/3 3/10 3/17 3/24 柴田 真梨子</p>	<p>11:30~12:00 手のひらセラピー&amp;セルフケア</p> <p>3/5 3/12 3/19 村松 文子</p>	<p>11:00~11:30 ボディメイク</p> <p>3/6 3/13 3/27 KASUMI</p>	<table border="1"> <tr> <td>                     特別 11:00~11:30 特別 ボディメイク ~ウエスト引き締め~ 3/14 久保田 真理子                 </td> <td>                     うたたねヨガ ~なんにもしない心の深呼吸~ 3/28 chiaki                 </td> </tr> </table>	特別 11:00~11:30 特別 ボディメイク ~ウエスト引き締め~ 3/14 久保田 真理子	うたたねヨガ ~なんにもしない心の深呼吸~ 3/28 chiaki	<p>11:00~11:30 ゆったりストレッチ&amp;リズム</p> <p>3/15 3/29 ※3/1・3/8 オンデマンド配信 及川 照乃</p>
特別 11:00~11:30 特別 ボディメイク ~ウエスト引き締め~ 3/14 久保田 真理子	うたたねヨガ ~なんにもしない心の深呼吸~ 3/28 chiaki						
<p>13:00~13:30 うたたねヨガ ~なんにもしない心の深呼吸~</p> <p>3/2 3/9 3/16 3/30 chiaki</p>	<p>13:00~13:30 スポーツボイス</p> <p>3/10 3/24 東 哲一郎</p>	<p>12:30~13:00 背骨コンディショニング</p> <p>石原 康恵</p>	<p>月替わり 12:00~12:30 股関節がみるみる柔らかくなる 簡単ストレッチ</p> <p>3/6 3/13 3/27 KASUMI</p>	<p>12:00~12:30 Yoga ~肩こり腰痛改善~</p> <p>3/14 3/28 久保田 真理子</p>	<p>12:00~12:30 HIITトレーニング&amp;シェイプ</p> <p>3/1 3/8 3/15 3/29 田中 咲百合</p>		
<p>13:30~14:00 バレトン</p> <p>3/23 遠藤 優子</p>			<p>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</p> <p>3/6 3/13 久保田 真理子</p>	<p>13:00~13:30 姿勢改善ピラティス</p> <p>3/14 3/28 MARIKO</p>	<p>13:00~13:30 午後のゆったりストレッチ</p> <p>3/8 3/15 3/29 田中 咲百合</p>		
					<p>特別レッスン 13:00~13:45 ストレス解消のための コミュニケーション (小話&amp;ストレッチ)</p> <p>3/1 田中 咲百合 <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">45分</span></p>		
<p>20:00~20:30 ヨガ</p> <p>3/2 骨盤調整 3/9 リラックス 3/16 下半身スッキリ 3/23 テトックス 3/30 肩こり調整 CHIE</p>	<p>20:00~20:30 体幹強化ピラティス</p> <p>MARIKO</p>	<p>20:00~20:30 背骨と骨盤を整える やさしい筋肉作り</p> <p>3/5 3/19 3/12 3/26 久保田 真理子 柴田 真梨子</p>	<p>20:00~20:30 顔ヨガ</p> <p>3/6 3/13 3/27 HIROKO</p>				
<p>21:00~21:30 ザ・スローリンパドレナージュ</p> <p>CHIE</p>	<p>21:00~21:30 筋膜リリース</p> <p>MARIKO</p>	<p>21:00~21:30 美温活リンパストレッチ</p> <p>成岡 はるみ</p>	<p>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~</p> <p>3/6 3/13 3/27 石原 康恵</p>	<p>・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。 ・カッコン内の日付は「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。</p>			

※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
<p>10:00~10:30</p> <p><b>ピラティス</b></p> <p>香口 麻里</p>	<p>10:30~11:00</p> <p>目覚める朝のリフレッシュ体操</p> <p>柴田 真梨子</p>	<p>10:30~11:00</p> <p><b>ヨガ</b></p> <p>4/2 4/9 4/16 4/23</p> <p>村松 文子</p>	<p>10:00~10:30</p> <p><b>ヨガ</b></p> <p>4/3 デトックス 4/10 肩こり調整 4/17 リラックス 4/24 下半身スッキリ</p> <p>CHIE</p>	<p>10:00~10:30</p> <p><b>チェアバレトン</b></p> <p>4/11 4/18 4/25</p> <p>遠藤 優子</p>	<p>10:00~10:30</p> <p>背骨 コンディショニング</p> <p>4/5 ※4/19 オンデマンド配信 石原 康恵</p> <p>顔ヨガ</p> <p>4/12 4/26 HIROKO</p>
<p>11:00~11:30</p> <p><b>小顔矯正</b></p> <p>香口 麻里</p>	<p>11:30~12:00</p> <p>体引き締めるシェイプ&amp;リズム</p> <p>柴田 真梨子</p>	<p>11:30~12:00</p> <p>手のひらセラピー&amp;セルフケア</p> <p>4/2 4/9 4/16 4/23</p> <p>村松 文子</p>	<p>11:00~11:30</p> <p><b>ボディメイク</b></p> <p>KASUMI</p>	<p>11:00~11:30</p> <p>背骨コンディショニング</p> <p>4/11 4/18 4/25</p> <p>伊藤 曜</p>	<p>オンデマンド 11:00~11:30</p> <p>やさしい筋トレエクササイズ</p> <p>12:00~12:30</p> <p>ゆったりストレッチ&amp;リズム</p> <p>及川 照乃 4/5のみ</p>
<p>13:00~13:30</p> <p><b>うたたねヨガ</b></p> <p>~なんにもしない心の深呼吸~</p> <p>4/6 4/13 4/20</p> <p>chiaki</p>	<p>13:00~13:30</p> <p><b>スポーツボイス</b></p> <p>4/14 4/28</p> <p>東 哲一郎</p>	<p>12:30~13:00</p> <p>背骨コンディショニング</p> <p>4/2 4/9 4/16 4/23</p> <p>石原 康恵</p>	<p>月替わり 12:00~12:30</p> <p>猫背・巻き肩が気になる方に！ キレイな肩ラインを作るストレッチ</p> <p>KASUMI</p>	<p>12:00~12:30</p> <p><b>Yoga</b></p> <p>~デトックス~</p> <p>4/11 4/18 4/25</p> <p>久保田 真理子</p>	<p>11:00~11:30</p> <p>ゆったりストレッチ&amp;リズム</p> <p>4/12 4/26 4/19 オンデマンド配信 及川 照乃</p>
<p>13:30~14:00</p> <p><b>バレトン</b></p> <p>4/27</p> <p>遠藤 優子</p>			<p>13:00~13:30</p> <p>関節トラブルを予防する為の セルフケアトレーニング</p> <p>4/10 4/17 4/24</p> <p>久保田 真理子</p>	<p>13:00~13:30</p> <p><b>姿勢改善ピラティス</b></p> <p>4/11 4/18 4/25</p> <p>MARIKO</p>	<p>12:00~12:30</p> <p>HIITトレーニング&amp;シェイプ</p> <p>4/12 4/19 4/26</p> <p>田中 咲百合</p>
					<p>13:00~13:30</p> <p>午後のゆったりストレッチ</p> <p>4/12 4/19</p> <p>田中 咲百合</p>
<p>20:00~20:30</p> <p><b>ヨガ</b></p> <p>4/6 デトックス 4/13 肩こり調整 4/20 リラックス 4/27 下半身スッキリ</p> <p>CHIE</p>	<p>20:00~20:30</p> <p><b>体幹強化ピラティス</b></p> <p>MARIKO</p>	<p>20:00~20:30</p> <p>背骨と骨盤を整える やさしい筋肉作り</p> <p>4/2 4/16</p> <p>久保田 真理子</p> <p>すっきり ボディシェイプ</p> <p>4/9 4/23</p> <p>柴田 真梨子</p>	<p>20:00~20:30</p> <p><b>顔ヨガ</b></p> <p>HIROKO</p>		<p>特別レッスン 13:00~13:45</p> <p>運動の良さと必要性 (小話&amp;ストレッチ)</p> <p>4/26</p> <p>田中 咲百合</p> <p>45分</p>
<p>21:00~21:30</p> <p><b>ザ・スローリンパドレナージュ</b></p> <p>CHIE</p>	<p>21:00~21:30</p> <p><b>筋膜リリース</b></p> <p>MARIKO</p>	<p>21:00~21:30</p> <p><b>美温活リンパストレッチ</b></p> <p>4/2 4/9 4/16 4/23</p> <p>成岡 はるみ</p>	<p>21:00~21:30</p> <p>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~</p> <p>石原 康恵</p>	<p>・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。</p>	