

※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 <b>ピラティス</b> 5/11 5/18 5/25 香口 麻里</p>	<p>10:30~11:00 <b>目覚める朝のリフレッシュ体操</b> 5/12 5/19 5/26 柴田 真梨子</p>	<p>10:30~11:00 <b>ヨガ</b> 村松 文子</p>	<p>10:00~10:30 <b>ヨガ</b> 5/15 下半身スッキリ 5/22 肩こり調整 5/29 リラックス CHIE</p>	<p>10:00~10:30 <b>チェアバレトン</b> 5/9 5/16 5/23 5/30 遠藤 優子</p>	<p>10:00~10:30 背骨 コンディショニング 5/10 5/17 石原 康恵</p> <p>顔ヨガ 5/24 5/31 HIROKO</p>
<p>11:00~11:30 <b>小顔矯正</b> 5/11 5/18 5/25 香口 麻里</p>	<p>11:30~12:00 <b>体引き締めるシェイプ&amp;リズム</b> 5/12 5/19 5/26 柴田 真梨子</p>	<p>11:30~12:00 <b>手のひらセラピー&amp;セルフケア</b> 村松 文子</p>	<p>11:00~11:30 <b>ボディメイク</b> 5/8 5/15 5/22 5/29 KASUMI</p>	<p>11:00~11:30 <b>背骨コンディショニング</b> 5/9 5/16 5/23 5/30 伊藤 曜</p>	<p>11:00~11:30 <b>ゆったりストレッチ&amp;リズム</b> 5/17 5/31 5/10-5/24 オンデマンド配信 及川 照乃</p>
<p>13:00~13:30 <b>うたたねヨガ</b> ~なんにもしない心の深呼吸~ 5/11 5/18 chiaki</p>	<p>13:00~13:30 <b>スポーツボイス</b> 5/12 5/26 東 哲一郎</p>	<p>12:30~13:00 <b>背骨コンディショニング</b> 石原 康恵</p>	<p>月替わり 12:00~12:30 <b>寝ながらできる！ 骨盤の歪みを整えるストレッチ</b> 5/8 5/15 5/22 5/29 KASUMI</p>	<p>12:00~12:30 <b>Yoga</b> ~骨盤矯正~ 5/9 5/23 久保田 真理子</p>	<p>オンデマンド 12:00~12:45 <b>更年期世代に向けた ゆらぎを整える運動</b> 5/10 田中 咲百合 45分</p>
<p>13:30~14:00 <b>バレトン</b> 5/25 遠藤 優子</p>			<p>13:00~13:30 <b>関節トラブルを予防する為の セルフケアトレーニング</b> 5/8 5/15 5/22 5/29 久保田 真理子</p>	<p>特別レッスン 12:00~12:45 <b>パワーピラティス</b> ~しっかり動いて代謝up~ 5/30 香口 麻里 45分</p>	<p>特別レッスン 12:00~12:45 <b>腸活×運動で若々しく！小話 &amp;お腹トレ+有酸素でスッキリ！</b> 5/17 柴田 真梨子 45分</p>
			<p>特別レッスン 20:00~20:30 <b>うたたねヨガ</b> ~お休みスイッチに切り替える~ 5/8 chiaki</p>	<p>13:00~13:30 <b>姿勢改善ピラティス</b> 5/9 5/16 5/23 (*5/16時間変更、以下参照) MARIKO</p>	<p>特別レッスン 12:00~12:30 <b>床で筋トレ</b> ~お腹・お尻引き締め~ 5/24 成岡 はるみ</p>
<p>20:00~20:30 <b>ヨガ</b> 5/11 腸活 5/18 下半身スッキリ 5/25 肩こり調整 CHIE</p>	<p>20:00~20:30 <b>体幹強化ピラティス</b> 5/12 5/19 5/26 MARIKO</p>	<p>20:00~20:30 背骨と骨盤を整える やさしい筋肉作り 5/7 5/21 久保田 真理子</p> <p>すっきり ボディシェイプ 5/14 5/28 柴田 真梨子</p>	<p>20:00~20:30 <b>顔ヨガ</b> 5/15 5/22 5/29 HIROKO</p>	<p>12:00~12:30 <b>姿勢改善ピラティス</b> 特別レッスン 13:00~13:30 背筋スッキリ！猫背リセット宅トレ ~薄着の季節直前ケア~ MARIKO 5/16のみ</p>	<p>オンデマンド 12:00~12:45 <b>やれてるつもりがやれてない？ (食生活・運動について)</b> 5/31 田中 咲百合 45分</p>
<p>21:00~21:30 <b>ザ・スローリンパドレナージュ</b> 5/11 5/18 5/25 CHIE</p>	<p>21:00~21:30 <b>筋膜リリース</b> 5/12 5/19 5/26 MARIKO</p>	<p>21:00~21:30 <b>美温活リンパストレッチ</b> 成岡 はるみ</p>	<p>21:00~21:30 <b>ぐっすり眠れる背骨コンディショニング</b> ~睡眠の質向上が期待できる！背骨ケア~ 5/8 5/15 5/22 5/29 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。 ・カッカ内の日付は「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>	