

※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>ピラティス</p> <p>7/6 7/13 7/27</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>7/7 7/14・28オンデマンド配信</p> <p>柴田 真梨子</p>	<p>10:30~11:00</p> <p>ヨガ</p> <p>村松 文字</p>	<p>10:00~10:30</p> <p>ヨガ</p> <p>7/3 リラックス 7/10 腸活 7/17 下半身スッキリ 7/24 肩こり調整 7/31 肩こり調整 CHIE</p>	<p>10:00~10:30</p> <p>チェアバレトン</p> <p>7/11 7/25</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>7/5</p> <p>石原 康恵</p> <p>顔ヨガ</p> <p>7/12 7/26</p> <p>HIROKO</p>
<p>11:00~11:30</p> <p>小顔矯正</p> <p>7/6 7/13 7/27</p> <p>香口 麻里</p>	<p>11:30~12:00</p> <p>体引き締めるシェイプ&リズム</p> <p>7/7 7/14・28オンデマンド配信</p> <p>柴田 真梨子</p>	<p>11:30~12:00</p> <p>手のひらセラピー&セルフケア</p> <p>村松 文字</p>	<p>11:00~11:30</p> <p>ボディメイク</p> <p>KASUMI</p>	<p>特別レッスン 11:00~11:30</p> <p>30秒小顔トレーニング ~むくみ改善編~</p> <p>7/11 by小顔矯正</p> <p>香口 麻里</p>	<p>11:00~11:30</p> <p>ゆったりストレッチ&リズム</p> <p>7/26 7/5・12オンデマンド配信</p> <p>及川 照乃</p>
<p>特別レッスン 12:15~12:45</p> <p>気分爽快! リフレッシュ有酸素</p> <p>7/27</p> <p>柴田 真梨子</p>	<p>13:00~13:30</p> <p>スポーツボイス</p> <p>7/14 7/28</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>石原 康恵</p>	<p>月替わり 12:00~12:30</p> <p>自律神経を整える 心地よいストレッチ</p> <p>KASUMI</p>	<p>特別レッスン 11:00~11:30</p> <p>けいらくコンディショニング</p> <p>7/25</p> <p>遠藤 優子</p>	<p>特別レッスン 12:00~12:45</p> <p>今日の自分に合う運動の選び方小話 &HIITトレーニング</p> <p>7/5</p> <p>柴田 真梨子 45分</p>
<p>13:00~13:30</p> <p>うたたねヨガ ~なんにもしない心の深呼吸~</p> <p>7/6 7/27</p> <p>chiaki</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>7/3 7/10 7/17 7/31</p> <p>久保田 真理子</p>	<p>12:00~12:30</p> <p>Yoga ~デトックス~</p> <p>7/11 7/25</p> <p>久保田 真理子</p>	<p>オンデマンド 12:00~12:45</p> <p>すっきりリフレッシュ& びっくりピフォーアフター</p> <p>7/12 (ミステリーレッスンより)</p> <p>田中 咲百合 45分</p>
<p>13:30~14:00</p> <p>バレトン</p> <p>7/13</p> <p>遠藤 優子</p>				<p>13:00~13:30</p> <p>姿勢改善ピラティス</p> <p>7/11 7/25</p> <p>MARIKO</p>	<p>特別レッスン 12:00~12:30</p> <p>足腰強化! 跳ばない有酸素運動</p> <p>7/26</p> <p>及川 照乃</p>
<p>20:00~20:30</p> <p>ヨガ</p> <p>7/6 リラックス 7/13 腸活 7/27 肩こり調整</p> <p>CHIE</p>	<p>20:00~20:30</p> <p>体幹強化ピラティス</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>7/2</p> <p>久保田 真理子</p> <p>すっきり ボディシェイプ</p> <p>7/9 7/23</p> <p>柴田 真梨子</p>	<p>20:00~20:30</p> <p>顔ヨガ</p> <p>7/3 7/10 7/17 7/24</p> <p>HIROKO</p>		
<p>21:00~21:30</p> <p>ザ・スローリンパドレナージュ</p> <p>7/6 7/13 7/27</p> <p>CHIE</p>	<p>21:00~21:30</p> <p>筋膜リリース</p> <p>MARIKO</p>	<p>21:00~21:30</p> <p>美温活リンパストレッチ</p> <p>7/2 7/9 7/23</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>7/3 7/10 7/17 7/24</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>	