

2026年8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 ピラティス 8/3 8/17 8/24 8/31 香口 麻里								10:30～11:00 目覚める朝のリフレッシュ体操 8/4 8/18 8/25 柴田 真梨子								10:30～11:00 ヨガ 8/6 8/20 8/27 村松 文子								10:00～10:30 ヨガ 8/7 腸活 8/21 リラックス 8/28 デトックス CHIE								10:00～10:30 チェアバレトン 8/22 8/29 遠藤 優子								10:00～10:30 背骨 コンディショニング 8/2 8/30 石原 康恵								顔ヨガ 8/23 HIROKO															
11:00～11:30 小顔矯正 8/3 8/17 8/24 8/31 香口 麻里								11:30～12:00 体引き締めるシェイプ＆リズム 8/4 8/18 8/25 柴田 真梨子								11:30～12:00 手のひらセラピー＆セルフケア 8/6 8/20 8/27 村松 文子								11:00～11:30 ボディメイク 8/7 8/21 8/28 KASUMI								特別レッスン 11:00～11:30 オンデマンド けいらく コンディショニング 8/22 遠藤 優子								背骨 コンディショニング 8/29 伊藤 曜								11:00～11:30 ゆったりストレッチ＆リズム 8/23 8/30 8/25オンデマンド配信 及川 照乃															
13:00～13:30 うたたねヨガ ～なんにもしない心の深呼吸～ 8/3 8/17 8/24 chiaki								13:00～13:30 スポーツボイス 8/25 東 哲一郎								12:30～13:00 背骨コンディショニング 8/6 8/20 8/27 石原 康恵								月替わり 12:00～12:30 ～肩・首・腰をほぐす～ ゆったりストレッチ 8/7 8/21 8/28 KASUMI								特別レッスン 12:00～12:30 疲れた体を癒す 骨格ワーク 8/22 MARIKO								姿勢改善 ピラティス 8/29								オンデマンド 12:00～12:30 オンデマンド 美姿勢エクササイズ &ストレッチ 8/2 田中 咲百合								HIITトレーニング &シェイプ 8/23							
13:30～14:00 バレトン 8/31 遠藤 優子																								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 8/7 8/21 久保田 真理子								13:00～13:30 姿勢改善ピラティス 8/22 MARIKO								オンデマンド 12:00～12:45 ダンスでシェイプ＆ 地味だけど大事なコアトレ 8/30 (ミステリーレッスンより) 田中 咲百合 45分																							
特別レッスン 14:15～14:45 HIITトレーニング 8/31 柴田 真梨子																																																															
20:00～20:30 ヨガ 8/3 腸活 8/17 リラックス 8/24 デトックス 8/31 肩こり改善 CHIE								20:00～20:30 体幹強化ピラティス 8/4 8/18 8/25 MARIKO								オンデマンド 20:00～20:30 背骨と骨盤を整える やさしい筋肉作り 8/6 8/20 久保田 真理子								すっきり ボディシェイプ 8/27 柴田 真梨子								20:00～20:30 顔ヨガ 8/7 8/21 8/28 HIROKO																															
21:00～21:30 ザ・スローリンパドレナージュ 8/3 8/17 8/24 8/31 CHIE								21:00～21:30 筋膜リリース 8/4 8/18 8/25 MARIKO								21:00～21:30 美温活リンパストレッチ 8/6 8/20 8/27 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～ 8/7 8/21 8/28 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。																															