

2026年10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	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00～10:30 ピラティス 10/5 10/19 10/26 香口 麻里	オンデマンド 9:00～9:30 オンデマンド リラックスヨガ ヨガ 10/6 10/20 10/13 10/27 CHIE 久保田真理子 村松文子	10:30～11:00 ヨガ 村松 文子	10:00～10:30 ヨガ 10/2 10/9 10/16 10/23 リラックス 下半身スッキリ 肩こり調整 腸活 CHIE	10:00～10:30 チエアバレトン 10/17 10/24 10/31 ※10/3 オンデマンド配信 遠藤 優子	10:00～10:30 背骨 コンディショニング 10/4 10/18 石原 康恵 顔ヨガ 10/25 HIROKO
11:00～11:30 小顔矯正 10/5 10/19 10/26 香口 麻里	10:30～11:00 目覚める朝のリフレッシュ体操 10/6 10/13 10/20 ※10/27のみ8:00より 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	特別レッスン 11:00～11:30 特別レッスン 体幹トレーニング (足裏編) (くびれ編) 10/17 10/31 香口 麻里 けいらく コンディショニング 10/24 ※10/3 オンデマンド配信 遠藤 優子	11:00～11:30 ゆったりストレッチ&リズム 10/4 10/18 10/25 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～ 10/5 10/19 chiaki	11:30～12:00 体引き締めるシェイプ®&リズム 10/6 10/13 10/20 柴田 真梨子	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 骨盤底筋エクササイズ ～ぽっこりお腹、尿漏れケア～ KASUMI	12:00～12:30 特別レッスン Yoga ～肩こり腰痛改善～ 10/31 ※10/3 オンデマンド配信 久保田真理子 筋膜リリース がつつりツール版 10/24 MARIKO	オンデマンド 12:00～12:30 午後のゆったりストレッチ 10/4 田中 咲百合
13:30～14:00 バレトン 10/26 遠藤 優子	13:00～13:30 スポーツボイス 10/13 10/20 東 哲一郎		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 10/2 10/16 10/23 10/30 久保田 真理子	13:00～13:30 姿勢改善ピラティス 10/24 10/31 ※10/3 オンデマンド配信 MARIKO	特別レッスン 12:00～12:45 秋太り3つの落とし穴小話 & 脂肪燃焼エクササイズ 10/18 柴田 真梨子 45分
		20:00～20:30 背骨と骨盤を整える やさしい筋肉作り 10/15 10/29 久保田 真理子 すっきり ボディシェイプ 10/1 10/22 ※10/8 オンデマンド配信 柴田 真梨子			オンデマンド 12:00～12:45 自律神経を整えるレッスン 10/25 田中 咲百合 45分
20:00～20:30 ヨガ 10/5 10/26 リラックス 腸活 下半身スッキリ CHIE	20:00～20:30 体幹強化ピラティス MARIKO	21:00～21:30 美温活リンパストレッチ 成岡 はるみ	20:00～20:30 顔ヨガ 10/2 10/9 10/16 10/30 HIROKO	からだ・こころ・つながる スリー・フィット 3 FIT ONLINE STUDIO	
21:00～21:30 ザ・スローリンパドレナージュ 10/5 10/19 10/26 CHIE	21:00～21:30 筋膜リリース MARIKO	オンデマンド 22:00～22:30 ピラティス 香口 麻里	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～ 10/2 10/9 10/16 10/30 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。	