

ショート・バーチャル レッスンスケジュール

2025年5月～

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00			休 館 日					
11:00								
12:00								
13:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 美BODY 全身引き締め トレーニング (荻山 はるか) 45 10 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> TRXサスペンション トレーニング (中村 光希) 25 45 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> TRXサスペンション トレーニング (藤村 美保) 5 25 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 美BODYとことん お尻トレーニング (荻山 はるか) 40 5 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> コアリセット (高橋 未来) 5 25 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 美BODYとことん 体幹トレーニング (荻山 はるか) 45 5 </div>		
14:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 2px;"> ボディ コンディショニング (山倉 慶一) 50 20 </div>							
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								<div style="border: 2px solid red; padding: 2px;"> 体幹シェイプアップ トレーニング (斎藤 洋平) 0 30 </div>
20:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 美尻 エクササイズ (甲斐 未奈) 30 0 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 美BODYとことん 体幹トレーニング (荻山 はるか) 30 50 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> コアリセット (中村 光希) 30 50 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> TRXサスペンション トレーニング (山倉 慶一) 20 40 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 姿勢改善 エクササイズ (北川 健太) 50 20 </div>	
21:00								
22:00								

【備考】

- 定員は 8名 5名 とさせていただきます。
- 緑枠は 映像を見て受講していただく、バーチャルレッスンとなります。
- レッスン中フリースペースはご利用いただけません。あらかじめご了承ください。
- 参加希望の方は、15分前からカウンターに受付表を設置しますので、名前を記入してください。
- 都合によりインストラクターが代わる場合があります。あらかじめご了承ください。
- 赤枠が変更となっているレッスンです。
- 祝日も通常通り実施致します。