

ショート・バーチャル レッスンスケジュール

2025年7月～

	日	月	火	水	木	金	土
10:00			休 館 日				
11:00							
12:00					TRXサスペンション トレーニング (藤村 美保) 5 25	コアリセット (高橋 未来) 5 25	
13:00		膝痛 コンディショニング (藤本成紀) 50 10			美BODYとことん お尻トレーニング (荻山 はるか) 40 5	美BODYとことん 体幹トレーニング (荻山 はるか) 45 5	
14:00	ボディ コンディショニング (山倉 慶一) 50 20	TRXサスペンション トレーニング (中村 光希) 25 45					
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00		シェイプアップ エクササイズ (雫石 将克) 30 0		美BODYとことん 体幹トレーニング (荻山 はるか) 30 50	コアリセット (中村 光希) 30 50	TRXサスペンション トレーニング (山倉 慶一) 20 40 50 簡単ストレッチ (杉吉 美有紀) 20	
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。
- 太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。