

# オンラインレッスン

12月1日(火)～12月4日(金)

日時	時間	レッスン名	担当者
1日(火)	15:15～15:25	★お試しフットケア	ひかり
	15:30～16:00	フットケア	
	20:45～20:55	★お試しコンディショニングポール	安達
	21:00～21:30	コンディショニングポール	
2日(水) 休館日	14:15～14:25	★お試し骨盤底筋群エクササイズ	浦山
	14:30～15:00	骨盤底筋群エクササイズ	
	16:15～16:25	★お試しチェアトレ	高橋
	16:30～17:00	チェアトレ	
3日(木)	9:45～9:55	★モーニングストレッチ	安達
	10:15～10:45	コンディショニングポール	
	15:15～15:25	★How toコアトレ	大木
	15:30～16:00	CXWORX	
	19:30～19:40	★お試しヨガストレッチ	小原
	19:45～20:15	ヨガストレッチ	
4日(金)	9:45～9:55	★モーニングストレッチ	木川
	10:15～10:45	膝・腰・肩スッキリ体操	
	14:45～14:55	★お試しチェアトレ	高橋
	15:00～15:30	チェアトレ	
	19:45～19:55	★お試しトータルボディワークアウト	松田
	20:00～20:30	トータルボディワークアウト	

★マークは全て10分間のクラスとなります。  
レッスンは予約制となります。