

# オンラインレッスン

12月5日(土) ~ 12月10日(木)

日時	時間	レッスン名	担当者
5日(土)	15:15~15:25	★お試し骨盤底筋群トレーニング	浦山
	15:30~16:00	骨盤底筋群トレーニング	
6日(日)	15:15~15:45	CXWORX	大木
7日(月)	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	
	14:15~14:25	★お試しエンジョイカーディオ	小原
	14:30~15:00	エンジョイカーディオ	
	19:30~20:00	フットケア	ひかり
8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	★お試し骨盤底筋群トレーニング	浦山
	19:45~20:15	骨盤底筋群トレーニング	
10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	★お試しフットケア	ひかり
	19:45~20:15	フットケア	

★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。