

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。