

オンラインレッスンスケジュール 2020年12月

	月	火	水	木	金	土	日
9時		9:50~10:00 10分間！肩甲骨ほぐし隊！ 柴田			9:50~10:00 10分間！毎日こつこつ小顔ケア 平井		
10時	10:15~11:00 ベーシックヨガ 斉藤	10:30~11:30 ニューロン体操 マーサ	10:30~11:30 ウォーキングEX 愛子	10:15~11:00 ベーシックヨガ 岸下	10:40~11:25 ダンベルシェイプ 今田	10:45~11:45 ベーシックヨガ 平野	
11時	11:30~12:15 Jazz Dance 中垣	12:00~12:45 ジャズダンス KAHO		11:15~12:00 暗闇ベストヒットダンス 岸下			11:00~12:00 ヒーリングハタヨガ Chie
12時			12:00~13:00 バレトン Narumi			12:15~13:00 美尻EX ★ 田島	
13時	13:15~13:45 サーキットトレーニング 西田	13:15~14:00 ピラティス 射場	13:15~14:15 ハワイアンフラ 高原	13:15~14:00 バレエストレッチ ★ 村井		13:50~14:35 エアロジョグ 桐野	13:00~13:45 太極拳 橋本
14時	14:00~14:45 整体ストレッチ 山内			14:30~15:15 HULA 永田	14:45~15:30 ピラティス 斎藤		14:30~15:15 たのしむエアロ 東松
15時		15:15~15:45 リズムコアトレ ★ 野口	15:10~15:40 はじめてエアロ 駒澤			15:15~16:00 パワーヨガ 高柴	15:30~16:15 ボディーシェイプ 東松
16時	16:00~16:30 ピラティスを学ぼう★ 藤中		16:00~16:45 パワーヨガ 駒澤		17:00~17:30 ヨガを学ぼう★ 藤中		
17時	16:45~17:15 ヨガを学ぼう ★ 藤中				17:45~18:15 ピラティスを学ぼう★ 藤中	18:00~18:30 入門ダンス 厚見	
18時	18:45~19:45 ピラティス&リラクスST ★ 藤中	18:50~19:35 背骨コンディショニング 高木	18:30~19:15 アロマヨガ 塩尻				
19時				19:00~19:45 太極拳 辻本			
20時	20:20~20:50 癒しヨガ 森本(ス)	20:30~21:00 HIIT&ストレッチ ★ 天羽	20:30~21:15 K-POPダンス 星畑	20:15~21:00 コンピステップ 森本(ス)	20:50~21:35 ダンスHIPHOP 厚見	オンライン予約はこちら  	
21時		21:35~21:55 ペルビックポール スタッフ					

※店舗休館日は配信がございません。
レッスン予約をご確認下さいませ。

※祝日はレッスン変更の場合がございます。
レッスン予約をご確認下さいませ。

無料レッスン枠

★SAPSオリジナルレッスン