オンラインLIVEレッスンスケジュール　2024年10月

Vivo・Vivo Bearsi会員様は全てのレッスンが無料となります（2022年10月より）

	月	火	水	木	金	土	日
９時							
１０時	10:15～11:15 骨盤くびれ～る太陽礼拝＆リラックスヨガ ※14･21･28日は無し 御囲		10:15～11:15 骨盤くびれ～るフリーズヨガ ※30日は無し yukie	10:45～11:15 筋膜リリース ※31日は無し 河面	10:00～10:30 筋膜＆ストレッチ かんな	10:15～11:15 骨盤くびれ～るベーシックヨガ 平野	
１１時	NEW	11:15～12：15 姿勢改善ヨガ Chika.M（エビスタ）		時間変更	10:45～11:15 コアトレ Ryoko		10:30～11:30 季節のフローヨガ Chie
１２時	12:00～12:30 コアトレーニング TAIKI		12:00～13:00 バレトン Narumi	11:50～12:50 骨盤くびれ～るベーシックヨガ ※31日は無し 御囲			
１３時	13:00～13:45 筋膜リセット&ゆるトレ スタッフ					13:15～13:45 オリジナルトレーニング MASAKO	
１４時	14:30～15:00 リズムコアトレ ATM		13:15～14:00 ヨガ Narumi	14:30～15:15 HULA ※31日は無し 永田			14:00～14：45 全身ストレッチ スタッフ
１５時	15:30～16:15 ハワイアンフラ 高原	15:15～15:45 リズムコアトレ★ ※1日は無し KIMIKO					15:30~15:50 コアトレーニング TAIKI
１６時		16:15～17:15 ハワイアンフラ ※1日は無し 高原		16:00～16:45 コアシェイプ ※31日は無し 里桜			16:00～16:30 リラックスポール TAIKI
１７時						17:15～18:15 美BODＹ Yoga Mayu	17:40～17:55 HIIT　★ ※27日は無し スタッフ
１８時			レッスン名変更	18：40～19：10 リズムコアトレ ※31日は無し TAIKI	18:05～18:50 バレエストレッチ MAMI		
１９時	レッスン名変更	19:00～20:00 美尻メイク ※1日は無し 辻田	19:00～20:00 滝汗ダイエットヨガ ※11日は無し 黄	19：30～20：00 筋膜リセット ※31日は無し スタッフ			
２０時	20:00～21:00 滝汗美姿勢ヨガ ※14･21日は無し 高屋		20：15～21：00 ピラティス NISSY		20：15～21：15 骨盤くびれ～るやさしい夜ヨガ ※11日は無し Chika.M	オンライン予約はこちら↓ https://www.sa-ps.com/online-lesson-e489/ レッスンアイテムやウエアの購入はこちら↓ https://rakutore-fit.com/c/home_training	
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。　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。

…無料お試しレッスン枠　★Vivoオリジナルレッスン

…楽トレfitサイト内にて購入可能なアイテムを使用します

☺ …楽トレfitサイト内にて購入可能なアイテムを使用します

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。

オンライン予約はこちら↓★

https://www.sa-ps.com/online-lesson-e489/

楽トレサイトでは他にもこんな商品が★

レッスンアイテムやウエアの購入はこちら↓★

https://rakutore-fit.com/c/home_training