



オンラインLIVEレッスンスケジュール 2024年8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 御園 ☺	10:30~10:50 リズムコアトレ waka NEW	10:15~11:15 骨盤くびれ〜るフリースヨガ yukie ☺	10:45~11:15 筋膜リリース ※15日は無し 河面	10:00~10:30 筋膜&ストレッチ スタッフ ☺	10:15~11:15 骨盤くびれ〜るベーシックヨガ ※17日は無し 平野 ☺	
11時		11:15~12:15 骨盤くびれ〜るほぐすヨガ Chika.M (エビスタ)			10:45~11:15 コアトレ スタッフ		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	11:45~12:45 骨盤くびれ〜るベーシックヨガ ※15日は無し 御園			
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 ※31日は無し 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 ※1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★ KIMIKO NEW					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 高原 (西神) ☺		16:00~16:45 コアシェイプ ※1日は無し 里桜			16:00~16:30 リラックスボール TAIKI
17時						17:15~18:15 美BODY Yoga ※31日は無し Mayu	17:40~17:55 HIIT ★ スタッフ
18時				18:40~19:10 リズムコアトレ ※1日は無し TAIKI	18:05~18:50 バレエストレッチ MAMI		
19時		19:00~20:00 美尻メイク 辻田 ☺	19:00~20:00 痩身ヨガ ※21日は無し 黄	19:30~20:00 筋膜リセット ※1日は無し スタッフ ☺			
20時	20:00~21:00 リフレッシュヨガ ※12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 Chika.M ☺	オンライン予約はこちら↓ https://www.sa-ps.com/online-lesson-e489/	
21時		21:35~21:55 ベルビックボール スタッフ ☺				レッスンアイテムやウェアの購入はこちら↓ https://rakutore-fit.com/c/home_training	

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。

…無料お試しレッスン枠

★Vivoオリジナルレッスン

☺…楽天レフィット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ェアの購入はこちら↓★

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

