

オンラインレッスンスケジュール 2020年9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	11:45~12:30 ヨガ 中村		11:15~12:00 暗闇ベストヒットダンス 岸下			11:15~12:00 ヒーリングハタヨガ Chie
12時			12:00~13:00 バレトン Narumi		12:20~12:40 ストレッチヨガ 森本(ス)	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		13:15~14:15 ハワイアンフラ 高原	13:15~14:00 コンディショニング 鈴木		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		14:45~15:45 ピラティス 魚住
15時	15:15~15:35 お腹すっきりEX スタッフ	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	
16時	16:15~16:30 HIIT 西田		16:00~16:45 パワーヨガ 駒澤				16:00~16:45 コアヌードル&ストレッチ ★ 中居
17時	17:00~18:00 ヨガを学ぼう ★ 藤中					17:45~18:15 入門ダンス 厚見	
18時	18:30~19:30 ピラティス&リラックス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		18:40~19:10 美脚サーキット 白田		
19時			19:30~20:15 かんたんコリオ 瀬戸	19:00~19:45 太極拳 辻本	19:45~20:00 美しくなる身体作り kana		
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		20:15~21:00 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	21:30~22:15 パンプアップEX ★ 土井	21:35~21:55 ペルビックボール 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。

★SAPSオリジナルレッスン