

臨時オンラインレッスンスケジュール 2020年1月

9時	月	火	水	木	金	土	日
		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 HIIT 中居	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	11:45~12:30 はじめてヨガ 辻野		11:00~12:00 季節のフローヨガ Chie
12時			12:00~13:00 バレトン Narumi			12:15~13:00 美尻EX ★ 田島	12:15~12:45 美尻EX ★ 辻田
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 たのしみエアロ 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				15:30~16:15 ボディシェイプ 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	16:00~16:45 ベーシックジャズ 岸下	
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		17:40~17:55 HIIT ★ 干場
18時	18:45~19:45 ピラティス&リラックスST ★ 藤中		18:30~19:15 アロマヨガ 塩尻		18:40~19:10 HIIT 土井		
19時		19:30~20:00 ダンスステップ入門 厚見		19:00~19:45 太極拳 辻本			
20時	20:15~20:45 はじめてエアロ 森本	20:15~20:45 ピラティス 西田	20:30~21:15 パンプEX 臼田	20:15~20:55 肩こり・腰痛コンディショニング 森本	20:15~20:45 美尻EX30 干場	オンライン予約はこちら  	
	21:00~21:30 ストレッチヨガ 森本	21:00~21:30 HIIT ★ 西田			21:00~21:30 メンテナンスヨガ 干場		

※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。

全て無料で受講頂けます。

★SAPSオリジナルレッスン