

12月開催ーオンラインレッスン月間カレンダー

受け放題はこちら（PDF）
★のあるレッスンが対象です。



日	月	火	水	木	金	土
				1 14:00~14:50 ★肩こり&腰痛予防スト レッチ教室	2 12:30~12:45 ランチタイムレッスン	3
※レッスンをクリックすると 申込ページに移動します。						
4	5 10:00~10:50 姿勢改善！初めてのピラ ティス 13:00~13:45 顔ヨガ	6 10:30~11:20 ピラティスポディメイク 11:40~12:30 ごほうびストレッチ	7 12:30~12:45 ランチタイムレッスン 14:00~14:50 ★ 姿勢デザイン	8	9 12:30~12:45 ランチタイムレッスン 13:30~14:30 ★ 膝痛予防のための「歩き 方、セルフケアストレッチ &筋トレ」	10 19:00 ~19:45 週末パワーチャージヨガ
11	12 10:00~10:50 姿勢改善！初めてのピラ ティス 13:00~13:45 顔ヨガ	13 10:30~11:20 ピラティスポディメイク 11:40~12:30 ごほうびストレッチ	14 12:30~12:45 ランチタイムレッスン 13:00~13:45 ★ Home Work out 45（筋 トレ） 14:00~14:50 ★ 姿勢デザイン	15 14:00~14:50 ★ 肩こり&腰痛予防スト レッチ教室	16 12:30~12:45 ランチタイムレッスン	17 10:00 ~10:50 ★ 筋トレ初心者Welcome！ 乾杯のための宅トレ SATURDAY！
18	19 10:00~10:50 姿勢改善！初めてのピラ ティス 13:00~13:45 顔ヨガ	20 10:30~11:20 ピラティスポディメイク 11:40~12:30 ごほうびストレッチ 13:30~14:30 ★ 膝痛予防のための「歩き 方、セルフケアストレッチ &筋トレ」	21 12:30~12:45 ランチタイムレッスン 13:00~13:45 ★ Home Work out 45（筋 トレ） 14:00~14:50 ★ 姿勢デザイン	22	23 12:30~12:45 ランチタイムレッスン	24
25	26	27	28	29	30	31