

1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（※）
★のあるレッスンが対象です。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<p>※レッスンをクリックすると 申込ページに移動します。</p>						
8	9	10 10:30~11:20 ピラティスボディメイク 11:40~12:30 ごほうびストレッチ	11 13:00~13:45 ★ Style up 45 超カンタン 10秒キープするだけの筋トレ	12 14:00~14:50 ★ 肩こり&腰痛予防スト レッチ教室	13 12:30~12:45 ランチタイムレッスン 動画	14 19:00 ~19:45 週末パワーチャージヨガ
15	16 10:00~10:50 姿勢改善！初めてのピラ ティス	17 10:30~11:20 ピラティスボディメイク 11:40~12:30 ごほうびストレッチ	18 12:30~12:45 ランチタイムレッスン 動画 13:00~13:45 ★ Style up 45 超カンタン 10秒キープするだけの筋トレ	19 14:00~14:50 ★ 肩こり&腰痛予防スト レッチ教室	20 12:30~12:45 ランチタイムレッスン	21 10:00 ~10:50 ★ 筋トレ初心者Welcome！ 乾杯のための宅トレ SATURDAY！
22	23 10:00~10:50 姿勢改善！初めてのピラ ティス	24 10:00~10:50 ★ 「疲れ解消！全身すっきり リストレッチ」	25 12:30~12:45 ランチタイムレッスン 動画	26	27 12:30~12:45 ランチタイムレッスン 13:30~14:20 ★ 「疲れ解消！全身すっきり リストレッチ」	28
29	30 10:00~10:50 姿勢改善！初めてのピラ ティス	31 10:30~11:20 ピラティスボディメイク 11:40~12:30 ごほうびストレッチ				