

# 2月開催ーオンラインレッスン月間カレンダーー

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	2	3 12:30~12:45 <a href="#">ランチタイムレッスン</a>	4 10:00 ~10:50 ★筋トレ初心者Welcome! <a href="#">乾杯のための宅トレ SATURDAY</a>
5	6	7 10:30~11:20 <a href="#">ピラティスポディメイク</a> 11:40~12:30 <a href="#">ごほうびストレッチ</a>	8 13:30~14:15 ★美しい姿勢を目指す <a href="#">ストレッチ&amp;トレーニング</a>	9 14:00~14:50 ★肩こり&腰痛予防ストレッチ教室	10 12:30~12:45 <a href="#">ランチタイムレッスン</a>	11
12	13 13:00~13:45 ★Style up 45 超カンタン <a href="#">10秒キープするだけの筋トレ</a>	14 10:30~11:20 <a href="#">ピラティスポディメイク</a> 11:40~12:30 <a href="#">ごほうびストレッチ</a>	15 12:30~12:45 <a href="#">ランチタイムレッスン</a> 13:30~14:15 ★美しい姿勢を目指す <a href="#">ストレッチ&amp;トレーニング</a>	16 14:00~14:50 ★肩こり&腰痛予防ストレッチ教室	17 12:30~12:45 <a href="#">ランチタイムレッスン</a> 13:30~14:20 ★「疲れ解消！全身すっきりストレッチ」	18
19	20	21 10:00~10:50 ★「疲れ解消！全身すっきりストレッチ」 10:30~11:20 <a href="#">ピラティスポディメイク</a> 11:40~12:30 <a href="#">ごほうびストレッチ</a>	22 12:30~12:45 <a href="#">ランチタイムレッスン</a>	23	24 12:30~12:45 <a href="#">ランチタイムレッスン</a>	25
26	27	28 10:30~11:20 <a href="#">ピラティスポディメイク</a> 11:40~12:30 <a href="#">ごほうびストレッチ</a>				

※レッスンをクリックすると  
申込ページに移動します。