

3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
★のあるレッスンが対象です。



※レッスンをクリックすると
申込ページに移動します。

日	月	火	水	木	金	土
			1 12:30~12:45 ランチタイムレッスン	2	3 12:30~12:45 ランチタイムレッスン	4 10:00 ~10:50 ★ 筋トレ初心者 Welcome! 乾杯のための宅トレ SATURDAY
5	6	7 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	8 12:30~12:45 ランチタイムレッスン 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	9 14:00~14:50 ★ 肩こり&腰痛予防ストレッチ教室	10 10:00~10:50 ★ 「カラダケア!全身すっきりストレッチ」 12:30~12:45 ランチタイムレッスン	11
12	13 13:30~14:15 ★ 美しい姿勢を目指すストレッチ&トレーニング	14 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	15 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	16 14:00~14:50 ★ 肩こり&腰痛予防ストレッチ教室	17 12:30~12:45 ランチタイムレッスン	18
19 9:00~21:00 『ウエルネスサポートオンラインフェス!』	20 13:30~14:15 ★ 美しい姿勢を目指すストレッチ&トレーニング	21	22 12:30~12:45 ランチタイムレッスン	23	24 12:30~12:45 ランチタイムレッスン 13:30~14:20 ★ 「カラダケア!全身すっきりストレッチ」	25
26	27	28	29	30	31	