

2024年4月

オンラインレッスンスケジュール



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

	9:00-9:30		9:30-10:00	9:30-10:15	9:30-10:15	
	ゆったり 朝ヨガ (和田)		おはよう ストレッチ (竹内)	【動画配信】 朝ヨガ45 ◆肩こり解消	【動画配信】 朝ヨガ45 ◆肩こり解消	
13:00-13:30		12:30-12:40				
ゆったり ストレッチ (一丸)		【動画配信】 お腹スッキリ トレーニング10			Tr.	
	14:45-15:15		14:30-15:00		14:30-15:15	
	美BODY エクササイズ (松本か)		美BODY エクササイズ (松本か)		【動画配信】 おうちDEダイエット45 ◆お腹引き締め	
		15:30-16:00	15:30-16:15	15:30-16:15		
		【動画配信】 おうちDE ボクシングEX	【動画配信】 ベーシックヨガ ◆肩こり解消	【動画配信】 ベーシックヨガ ◆肩こり解消		
16:30-17:15				16:30-16:40		16:15-16:45
【動画配信】 おうちDEダイエット45 ◆お腹引き締め				【動画配信】 下半身冷えむくみ 改善ストレッチ10		おなかスッキリ コアトレーニング (室井)
	17:00-17:30			*	17:30-18:00	
	ー日の疲れを 癒すストレッチ (小原)			* *	Weekend リフレッシュヨガ (河原)	
					オンライン栄養セミナーも実施中! 詳しくはSTORES予約をご覧ください方	

- 1. オンラインレッスンはWEBにて予約制です。ONDIARY、又は右記QRコードよりご予約下さい。
- 2. **動画レッスンはパスワード制**になります。予約時に通知が届きますのでZOOM入室時に入力下さい。
- 3. レッスンは Zoom:無料アプリ を使用します。<u>参加URLはご予約完了メールに記載</u>されます。
- 4. 祝日や営業時間の短縮、使用機材のトラブルなどによりレッスンが変更又は休講になる場合もございます。予めご了承ください。





会員向け専用アプリ「ONDIARY」はお使いですか? おすすめオンラインレッスンの紹介やスケジュール公開中! ★App store + Google Play で!

オンダイアリー

検索