

9月バーチャルレッスン

Bスタジオ

時間	バーチャルレッスン	月	水	金	日
10：15～10：46	リラックスヨガVol.3	●			
10：51～11：51	筋膜リリースヨガ	●			
11：56～12：49	中級ダンスエアロ Vol.2	●	●	●	●
12：54～13：26	中級エアロ	●	●	●	●
13：31～13：51	猫背改善ピラティス	●	●	●	●
13：56～14：25	ポールエクササイズ	●	●	●	●
14：30～15：05	初級ステップ	●	●	●	●
15：10～15：55	初級エアロ	●		●	●
16：00～16：38	中級ステップVol.6	●		●	●
16：43～17：38	中級エアロVol.10			●	●
17：42～18：37	中上級ダンスエアロVol.4			●	●
18：42～19：07	簡単ストレッチ		●	●	●
19：12～20：01	優しいピラティス		●		
20：06～20：57	中上級エアロVol.12	●	●		
21：02～21：49	中級ステップVol.4	●	●		

ホットスタジオ

時間	バーチャルレッスン	月	火	水	木	金	土	日
15：00～16：00	美脚リンパヨガ	●	●	●	●	●	●	
16：00～16：50	バランスアップヨガ	●	●	●	●	●	●	
16：50～17：50	SHIN-癒	●	●	●	●	●	●	

9月プログラム表は
こちらをご覧ください



Bスタジオ
レッスン内容紹介は、
こちらをご覧ください。

