

2025年3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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9:00-9:45 【動画配信】 ベーシックヨガ	9:30-10:15 【動画配信】 朝ヨガ45	20日 休講 9:30-10:00 おはよう ストレッチ (竹内)	9:30-10:15 【動画配信】 朝ヨガ45	9:30-10:15 【動画配信】 朝ヨガ45	
			20日 休講 3月6日 動画放映 14:15-14:45			
	14:45-15:15 シェイプアップ トレーニング (竹内)		14:15-14:45 シェイプアップ トレーニング (城山)		14:30-15:15 【動画配信】 おうちDEダイエット45	
			20日 休講 15:30-16:15	15:30-16:15		
			【動画配信】 ベーシックヨガ	【動画配信】 ベーシックヨガ		
16:30-17:15 【動画配信】 おうちDEダイエット45						16:15-16:45 おなかスッキリ コアトレーニング (吉本)
					17:30-18:00 Weekend リフレッシュヨガ (河原)	
	19:15-19:35 【動画配信】 グッドスリープ ヨガ					

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。参加URLはご予約完了メールに記載されます。
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。

こちらから↓

