

公開日	曜日	カテゴリー	レッスン名	インストラクター
10月1日	木	ピラティス	POP PILATES	Kiyoka
10月1日	木	ヨガ	寝ヨガ	馬場 真澄
10月1日	木	ヨガ	デトックスヨガ	梅澤 友里香
10月2日	金	ピラティス	お腹やせピラティス	Fumiyo
10月3日	土	エアロビクス	極みエアロ	高田 巖
10月3日	土	筋トレ	トータルボディシェイプ	桃乃
10月3日	土	調整体操	美ボディメイクBtoBバランス あめのもりメソッド	浜田 亜希
10月3日	土	バレエ	バレエ	柴田 千種
10月4日	日	調整体操	朝の健康ウォーク	Kiyoka
10月4日	日	ヨガ	臓活ヨガ®	KIKO
10月5日	月	エアロビクス	汗かきエアロ	清永 亜希子
10月5日	月	筋トレ	キラキラボディ★	清永 亜希子
10月5日	月	調整体操	美ボディメイクBtoBバランス あめのもりメソッド	清美
10月5日	月	ストレッチ	ヒーリングストレッチ	森 恵里佳
10月5日	月	ヨガ	代謝アップヨガ	勝田 真有
10月6日	火	ストレッチ	おやすみストレッチ	宮崎 紗衣
10月6日	火	ヨガ	ダイエットパワーヨガ	戸高 景子
10月6日	火	顔トレ	コアフェイストレーニング	高根 美沙子
10月7日	水	エアロビクス	汗かきエアロ	知久 浩典
10月7日	水	調整体操	美姿勢＆不調ケアメンテナンス	田中 咲百合
10月7日	水	筋トレ	週に一度の本気トレ	徳安 哲也
10月8日	木	ピラティス	からだ整えるヨガピラ	渡辺 美沙
10月8日	木	調整体操	股関節＆肩メンテナンスストレッチ	杉崎 奈穂
10月8日	木	ストレッチ	お目覚めストレッチ	浦谷 美帆
10月9日	金	有酸素	超キツイけど痩せるHIIT	徳岡 隆之介
10月9日	金	調整体操	骨盤リズムダイエット	吉村 敏子
10月9日	金	ストレッチ	ぐっすり快眠ストレッチ	杉本 奏
10月10日	土	調整体操	健康エール	喜多 智大
10月10日	土	調整体操	体が楽になる股関節＆肩甲骨ケア	境野 光昭
10月10日	土	ストレッチ	朝の爽快ストレッチ	境野 光昭
10月10日	土	ヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	吉橋 扶実子
10月11日	日	ストレッチ	夜のリラックスストレッチ	飯山 大輔
10月11日	日	ヨガ	お目覚めヨガ	taichi
10月12日	月	ヨガ	ハタヨガ	Ami
10月13日	火	有酸素	脂肪燃焼ウォーク	宮崎 紗衣
10月13日	火	ダンス	BAILA BAILA	伊藤 由里子
10月14日	水	ストレッチ	起き抜けストレッチ	山崎 真理
10月15日	木	ピラティス	POP PILATES	Kiyoka
10月15日	木	ヨガ	寝ヨガ	馬場 真澄
10月15日	木	ヨガ	デトックスヨガ	梅澤 友里香

公開日	曜日	カテゴリー	レッスン名	インストラクター
10月16日	金	ピラティス	お腹やせピラティス	Fumiyo
10月17日	土	エアロビクス	極みエアロ	高田 巖
10月17日	土	筋トレ	トータルボディシェイプ	桃乃
10月17日	土	バレエ	バレエ	柴田 千種
10月18日	日	調整体操	朝の健康ウォーク	Kiyoka
10月18日	日	ヨガ	臓活ヨガ®	KIKO
10月19日	月	エアロビクス	汗かきエアロ	清永 亜希子
10月19日	月	筋トレ	キラキラボディ★	清永 亜希子
10月19日	月	ストレッチ	ヒーリングストレッチ	森 恵里佳
10月19日	月	ヨガ	代謝アップヨガ	勝田 真有
10月20日	火	ストレッチ	おやすみストレッチ	宮崎 紗衣
10月20日	火	ヨガ	ダイエットパワーヨガ	戸高 景子
10月20日	火	顔トレ	コアフェイストレーニング	高根 美沙子
10月21日	水	エアロビクス	汗かきエアロ	知久 浩典
10月21日	水	調整体操	美姿勢＆不調ケアメンテナンス	田中 咲百合
10月21日	水	筋トレ	週に一度の本気トレ	徳安 哲也
10月22日	木	ピラティス	からだ整えるヨガピラ	渡辺 美沙
10月22日	木	調整体操	股関節＆肩メンテナンスストレッチ	杉崎 奈穂
10月22日	木	ストレッチ	お目覚めストレッチ	浦谷 美帆
10月23日	金	有酸素	超キツイけど痩せるHIIT	徳岡 隆之介
10月23日	金	調整体操	骨盤リズムダイエット	吉村 敏子
10月23日	金	ストレッチ	ぐっすり快眠ストレッチ	杉本 奏
10月24日	土	調整体操	健康エール	喜多 智大
10月24日	土	調整体操	体が楽になる股関節＆肩甲骨ケア	境野 光昭
10月24日	土	ストレッチ	朝の爽快ストレッチ	境野 光昭
10月24日	土	ヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	吉橋 扶実子
10月25日	日	ストレッチ	夜のリラックスストレッチ	飯山 大輔
10月25日	日	ヨガ	お目覚めヨガ	taichi
10月26日	月	ヨガ	ハタヨガ	Ami
10月27日	火	有酸素	脂肪燃焼ウォーク	宮崎 紗衣
10月27日	火	ダンス	BAILA BAILA	伊藤 由里子
10月28日	水	ストレッチ	起き抜けストレッチ	山崎 真理