

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

公開日	曜日	カテゴリー	レッスン名	インストラクター
7月16日	木	ピラティス	POP PILATES	Kiyoka
7月16日	木	ヨガ	デトックスヨガ	梅澤 友里香
7月16日	木	ストレッチ	お目覚めストレッチ	浦谷 美帆
7月16日	木	ヨガ	寝ヨガ	馬場 真澄
7月17日	金	ピラティス	お腹やせピラティス	Fumiyo
7月18日	土	バレエ	バレエ	柴田 千種
7月18日	土	エアロビクス	極みエアロ	高田 巖
7月18日	土	筋トレ	トータルボディシェイプ	桃乃
7月19日	日	ヨガ	臓活ヨガ®	KIKO
7月19日	日	調整体操	朝の健康ウォーク	Kiyoka
7月20日	月	ヨガ	ハタヨガ	Ami
7月20日	月	ヨガ	代謝アップヨガ	勝田 真有
7月20日	月	エアロビクス	汗かきエアロ	清永 亜希子
7月20日	月	筋トレ	キラキラボディ★～全身トレ～	清永 亜希子
7月20日	月	ストレッチ	ヒーリングストレッチ	森 恵里佳
7月21日	火	顔トレ	コアフェイストレーニング	高根 美沙子
7月21日	火	ヨガ	ダイエットパワーヨガ	戸高 景子
7月21日	火	ストレッチ	おやすみストレッチ	宮崎 紗衣
7月23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
7月23日	木	ピラティス	からだ整えるヨガピラ	渡辺 美沙
7月24日	金	ストレッチ	ぐっすり快眠ストレッチ	杉本 奏
7月24日	金	有酸素	超キツイけど痩せるHIIT	徳岡 隆之介
7月24日	金	調整体操	骨盤リズムダイエット	吉村 敏子
7月25日	土	調整体操	健康エール	喜多 智大
7月25日	土	調整体操	体が楽になる股関節＆肩甲骨ケア	境野 光昭
7月25日	土	ストレッチ	朝の爽快ストレッチ	境野 光昭
7月25日	土	ヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	吉橋 扶実子
7月26日	日	ヨガ	お目覚めヨガ	taichi
7月26日	日	ストレッチ	夜のリラックスストレッチ	飯山 大輔
7月28日	火	ダンス	BAILA BAILA	伊藤 由里子
7月28日	火	有酸素	燃やせ脂肪ウォーク	宮崎 紗衣
7月28日	火	ストレッチ	起き抜けストレッチ	山崎 真理
7月29日	水	ヨガ	チャクラヨガ（ヴィシュッダ/首・のど・解放）	TARUN