

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

公開日	曜日	カテゴリー	レッスン名	インストラクター
8月16日	日	調整体操	朝の健康ウォーク	Kiyoka
8月16日	日	ヨガ	臓活ヨガ®	KIKO
8月17日	月	エアロビクス	汗かきエアロ	清永 亜希子
8月17日	月	筋トレ	キラキラボディ★	清永 亜希子
8月17日	月	ストレッチ	ヒーリングストレッチ	森 恵里佳
8月17日	月	ヨガ	ハタヨガ	Ami
8月17日	月	ヨガ	代謝アップヨガ	勝田 真有
8月18日	火	ストレッチ	おやすみストレッチ	宮崎 紗衣
8月18日	火	ヨガ	ダイエットパワーヨガ	戸高 景子
8月18日	火	顔トレ	コアフェイスレーニング	高根 美沙子
8月19日	水	エアロビクス	汗かきエアロ	知久 浩典
8月19日	水	調整体操	美姿勢 & 不調ケアメンテナンス	田中 咲百合
8月20日	木	ピラティス	POP PILATES	Kiyoka
8月20日	木	ストレッチ	お目覚めストレッチ	浦谷 美帆
8月20日	木	ヨガ	デトックスヨガ	梅澤 友里香
8月20日	木	ヨガ	寝ヨガ	馬場 真澄
8月21日	金	ピラティス	お腹やせピラティス	Fumiyo
8月22日	土	調整体操	健康エール	喜多 智大
8月22日	土	調整体操	体が楽になる股関節 & 肩甲骨ケア	境野 光昭
8月22日	土	ストレッチ	朝の爽快ストレッチ	境野 光昭
8月22日	土	ヨガ	ヴァンヤサフローヨガ	吉橋 扶実子
8月22日	土	バレエ	バレエ	柴田 千種
8月23日	日	ストレッチ	夜のリラックスストレッチ	飯山 大輔
8月23日	日	ヨガ	お目覚めヨガ	taichi
8月25日	火	有酸素	脂肪燃焼ウォーク	宮崎 紗衣
8月25日	火	ストレッチ	起き抜けストレッチ	山崎 真理
8月26日	水	ヨガ	チャクラヨガ	TARUN
8月27日	木	ピラティス	からだ整えるヨガピラ	渡辺 美沙
8月27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
8月28日	金	有酸素	超キツイけど痩せるHIIT	徳岡 隆之介
8月28日	金	調整体操	骨盤リズムダイエット	吉村 敏子
8月28日	金	ストレッチ	ぐっすり快眠ストレッチ	杉本 奏