

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

公開日	曜日	カテゴリー	レッスン名	インストラクター
9月16日	水	エアロビクス	汗かきエアロ	知久 浩典
9月16日	水	調整体操	美姿勢&不調ケアメンテナンス	田中 咲百合
9月17日	木	ピラティス	POP PILATES	Kiyoka
9月17日	木	ストレッチ	お目覚めストレッチ	浦谷 美帆
9月17日	木	ヨガ	デトックスヨガ	梅澤 友里香
9月17日	木	ヨガ	寝ヨガ	馬場 真澄
9月18日	金	ダンス	AYAKO Special Original Dance	AYAKO
9月18日	金	ピラティス	お腹やせピラティス	Fumiyo
9月19日	土	エアロビクス	極みエアロ	高田 巖
9月19日	土	筋トレ	トータルボディシェイプ	桃乃
9月19日	土	バレエ	バレエ	柴田 千種
9月20日	日	調整体操	朝の健康ウォーク	Kiyoka
9月20日	日	ヨガ	臓活ヨガ®	KIKO
9月21日	月	エアロビクス	汗かきエアロ	清永 亜希子
9月21日	月	筋トレ	キラキラボディ★	清永 亜希子
9月21日	月	ストレッチ	ヒーリングストレッチ	森 恵里佳
9月21日	月	ヨガ	ハタヨガ	Ami
9月21日	月	ヨガ	代謝アップヨガ	勝田 真有
9月22日	火	ダンス	YUCCO Special Original Dance	YUCCO
9月22日	火	有酸素	脂肪燃焼ウォーク	宮崎 紗衣
9月22日	火	ストレッチ	起き抜けストレッチ	山崎 真理
9月24日	木	ダンス	MiDORi Special Original Dance	MiDORi
9月24日	木	ピラティス	からだ整えるヨガピラ	渡辺 美沙
9月24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
9月25日	金	有酸素	超キツイけど痩せるHIIT	徳岡 隆之介
9月25日	金	調整体操	骨盤リズムダイエット	吉村 敏子
9月25日	金	ストレッチ	ぐっすり快眠ストレッチ	杉本 奏
9月26日	土	調整体操	健康エール	喜多 智大
9月26日	土	調整体操	体が楽になる股関節&肩甲骨ケア	境野 光昭
9月26日	土	ストレッチ	朝の爽快ストレッチ	境野 光昭
9月26日	土	ヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	吉橋 扶実子
9月27日	日	ストレッチ	夜のリラックスストレッチ	飯山 大輔
9月27日	日	ヨガ	お目覚めヨガ	taichi