AXTOS ONLINE FITNESS

FEEL! FINE! FITNESS! AND MORE . . .

TIME TABLE

月	火	水	木	金	土	日
10：45 ～ ボディケア 担当 :KAORI	10：30 ～ ビューティーヨガ 担当 :MIHO	10：30 ～ はじめてヨガ 担当：森 幸子	10：45～ 美温活 リンパストレッチ 担当 :NAKO	10：30 ～ ビューティーヨガ 担当：山口	10：45 ～ ビューティーヨガ 担当：週替り	10：30 ～ はじめてヨガ 担当：週替り
11：30 ～ ボディケア 担当 :KAORI	11：15 ～ ビューティーヨガ 担当 :MIHO	11：15 ～ はじめてヨガ 担当：森 幸子	11：30～ 美温活 リンパストレッチ 担当 :NAKO	11：15 ～ ビューティーヨガ 担当：山口	11：30 ～ ビューティーヨガ 担当：週替り	11:15～ はじめてヨガ 担当：週替り
12：15 ～ 脂肪燃焼 エアロビクス 担当 :KAORI	12：00 ～ 動きケア体操 担当 :MIHO	12：00 ～ バレトン 担当：森 幸子	12：15 ～ 脂肪燃焼 エアロビクス 担当：週替り	12：00 ～ おなか引締め ピラティス 担当 :inui		12:00～ ボディメイク 担当：週替り
13：00 ～ 脂肪燃焼 バトルミックス 担当 :KAORI	12：45 ～ 動きケア体操 担当 :MIHO	12：45 ～ ボディメイク 担当：森 幸子	13：00 ～ 脂肪燃焼 エアロビクス 担当：週替り	12：45 ～ 肩こり改善 ピラティス 担当 :inui	12：45 ～ 脂肪燃焼 バトルミックス 担当 :ISA_G	
13：45 ～ ストレッチ&ピラティス 担当：丹羽	13：45 ～ はじめてヨガ 担当 :hitomi	13：45 ～ フローヨガ 担当：ゆきえ	13：45 ～ ビューティーヨガ 担当：週替り	13：30 ～ はじめてヨガ 担当 :inui	13：30 ～ 脂肪燃焼 バトルミックス 担当 :ISA_G	
14：30 ～ ストレッチ&ピラティス 担当：丹羽	14：30 ～ はじめてヨガ 担当 :hitomi	14：30 ～ リラックスヨガ 担当：ゆきえ	14：30～ ビューティーヨガ 担当：週替り	14：15 ～ はじめてヨガ 担当 :inui	14：15 ～ バレエ エクササイズ 担当：愛彩	14:15～ ボディメイク 担当 :KEIKO
15：15 ～ はじめてヨガ 担当：丹羽 45 分		15：15 ～ おなか引締め ピラティス 担当：ゆきえ		15：00 ～ ボディメイク 担当 :ISA_G	15：00 ～ はじめてヨガ 担当：愛彩	15:00～ リンパ ドレナージュ 担当 :KEIKO
		16：00 ～ からだリセット ストレッチ 担当：ゆきえ		15：45 ～ ボディメイク 担当 :ISA_G	15：45 ～ ボディメイク 担当：直樹	15:45～ リンパ ドレナージュ 担当 :KEIKO
					16：30 ～ はじめてヨガ 担当：直樹	

月	火	水	木	金	土	日
19：30 ～ ビューティーヨガ 担当：なおこ	19：30 ～ バラエティ 担当：週替り	19：45 ～ バレトン 担当 :KEIKO	19：45 ～ バラエティ 担当：週替り	19：30 ～ バラエティ 担当：週替り	19：45 ～ 脂肪燃焼 バトルミックス 担当：週替り	19：30 ～ ボディメイク 担当 :ISA_G
20：15 ～ ビューティーヨガ 担当：なおこ	20：15 ～ バラエティ 担当：週替り	20：30 ～ リンパ ドレナージュ 担当 :KEIKO	20：15 ～ はじめてヨガ 担当：鈴木	20：30 ～ バラエティ 担当：週替り	20：15 ～ バラエティ 担当：週替り	20：30 ～ 脂肪燃焼 バトルミックス 担当：週替り	20：15 ～ ボディメイク 担当 :ISA_G
			21：00 ～ はじめてヨガ 担当：鈴木				

都合により、レッスン内容や担当者の変更・中止になる場合がございます。