

ライフスポーツKTV ・ フレスコ オンラインレッスン 2021年11月～12月

	月	火	水	木	金	土	日
6:00							
6:30	お目覚めストレッチ 6:30～7:00 岡本正一	お目覚めストレッチ 6:30～7:00 岡本正一	お目覚めストレッチ 6:30～7:00 岡本正一	お目覚めストレッチ 6:30～7:00 岡本正一	顔スッキリ マッサージ 6:30～7:00 宅見啓司		
7:00							
7:30	体ほぐれるヨガ 7:30～8:00 平田智子	リラックスヨガ 7:30～8:00 ふみ					
8:00				朝一・スローヨガ 8:00～8:30 ふみ			
8:30		ハタヨガ 8:15～8:45 ふみ			おはようヨガ 8:15～8:45 原ももこ		
9:00				ダイエットヨガ 9:00～9:30 岡本秀美		若さを保つストレッチ 9:00～9:30 岡本正一	
9:30	スクワット 9:30～10:00 平田智子	産後の筋トレ 9:30～10:00 石井陽子			ピラティス 9:15～9:45 佐々木千春		
10:00						骨盤底筋運動・女性編 9:45～10:15 岡本正一	
10:30				お尻引締め筋トレ 10:30～11:00 大和屋敦子		骨盤底筋運動・男性編 10:30～11:00 岡本正一	
11:00	機能改善ヨガ 11:00～11:30 和田直子	下半身引締め筋トレ 11:15～11:45 大和屋敦子			Hawaiian Life 11:00～11:30 近藤弘子		
11:30				お腹引締め筋トレ 11:15～11:45 大和屋敦子			
12:00	ヒザ痛改善 11:45～12:15 宅見啓司	ハワイアン フラ 12:00～12:30 近藤弘子			股関節エクササイズ 12:00～12:30 森さとみ		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						整え引き締め体操 13:30～14:00 雄谷昌子	
14:30		Universal Yoga EARTH ユニバーサル ヨガ アース 14:15～15:00 関川太一					
15:00				気分スッキリ立位のヨガ 14:45～15:15 山崎美知子			
15:30	バレトン 15:30～16:00 平田紀子					ボディーストレッチ 15:15～15:45 藍	
16:00							
16:30			機能改善ヨガ 16:15～16:45 三木祥子				
17:00							
17:30							
18:00							筋トレ & ストレッチ 18:00～18:30 岡本幸子
18:30							
19:00		骨盤底筋エクササイズ 18:45～19:15 田畑春美					
19:30	ベリーダンス 19:30～20:00 天鋳女				Universal Yoga EARTH 19:15～19:45 関川太一		
20:00							
20:30	肩・首スッキリJSA 20:30～21:00 平田紀子				ヨガ 20:15～20:45 石井陽子		
21:00			腰痛予防JSA 21:00～21:30 平田智子		腰回りスッキリJSA 21:00～21:30 平田紀子		
21:30		おやすみヨガ 21:15～21:45 原ももこ					
22:00							
22:30			お休み前のピルビスワーク 22:00～22:30 福田みゆき				
23:00							
23:30							