

12月11(金)

オンラインレッスンスケジュール 一部変更のお知らせ

10:15~11:00 太陽礼拝&フローヨガ 鳶川奈津子

11:15~11:45 バリエストレッチ 田中樹里

12:15~13:00 顔動かして☆元気 柳戸陽子

~~14:15~15:00 ローラーピラティス 笹川裕美子~~

15:15~15:45 チェアエクササイズ 神林杏奈

19:00~20:00 陰ヨガデトックスバージョン aya

おうち DE 運動
リフレッシュ♪

