

【A-1オンラインレッスン 配信スケジュール】

6月10日(水)～30日(火)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:30~10:00	ボディメイク 木村ア(N)		肩こり解消ヨガ 早川(F・BS)	OFF	ピラティス 二瓶(N)	デトックスヨガ 鍵山(N)
13:30~14:00		ピラティス 高田(F・SF・B)		OFF		リズムシェイプ 蛸沢(N)
20:00~20:30	ボクササイズ RINA(F・N)	リズムシェイプ 木内(F・SF)	リラックスヨガ 中山あ(B)	OFF	ボディメイク 植田(F)	13日(土)のみ 井上が担当

＼3週間で30本のレッスンが受け放題!!／

レッスン名	内容
リズムシェイプ	リズムに合わせて全身をシェイプアップします。
ボディメイク	自重トレーニングで気になるお腹や下半身を引き締めます。
ボクササイズ	パンチやキック動作でストレス発散!
ピラティス	体幹を効果的に鍛えながら筋力・柔軟性・バランスを整えます。
リラックスヨガ	無理のない簡単なポーズでリラックスしましょう。
肩こり解消ヨガ	背中や肩回りをほぐすポーズを中心にいきます。
デトックスヨガ	リンパの流れを促進するポーズでスッキリさせましょう。

表記説明

レッスン名
担当名(現レッスン実施店舗)

F=富士店 SF=新富士店
N=長泉店 B=ブレス富士宮店

オンライン
レッスンの
ココが良い👍

移動時間が
0分!

レッスンが始まる直前まで
お家のことができる!

自宅が
スタジオに!

自分好みに
カスタマイズ

好きなアロマを炊いて
アロマヨガに♪

好きな室温で
気持ちよく
動ける!

人目を気にせず
楽しめる!

カメラをオフにすれば
他の参加者から見られることは
ないので安心!