

オンライングループクラススケジュール

9月

日	月	火	水	木	金	土
		9/1 クラシカル フロー 13:00 竹内	2 Props 19:00 渡辺 ※タオル使用	3 クラシカル フロー 10:00 上野	4	5
6	7 筋トレ with パワーサークル 13:00 森畑 ※サークル使用	8 クラシカル フロー 13:00 上野	9 Props 19:10 渡辺 ※タオル使用	10 クラシカル フロー 10:00 矢越	11 キーコンセプト 身体の使い方にフォーカス 12:00 大場	12 Props 17:00 森 ※タオル使用
13 バランス & スタント 14:00 神谷	14 筋トレ with パワーサークル 13:00 森畑 ※サークル使用	15 クラシカル フロー 13:00 竹内	16 Props 19:10 渡辺 ※タオル使用	17 クラシカル フロー 10:00 上野	18 キーコンセプト 身体の使い方にフォーカス 16:00 大久保	19 ※バランス & スタント オンデマンド配信 17:00 高田
20	21 筋トレ with パワーサークル 13:00 森畑 ※サークル使用	22 クラシカル フロー 13:00 上野	23 Props 19:10 渡辺 ※バンド使用	24 クラシカル フロー 10:00 矢越	25 キーコンセプト 身体の使い方にフォーカス 12:00 大場	26 Props 17:00 森 ※タオル使用
27 バランス & スタント 14:00 神谷	28 筋トレ with パワーサークル 13:00 森畑 ※サークル使用	29 クラシカル フロー 13:00 竹内	30 Props 19:10 渡辺 ※バンド使用			

※クラスは45分間のレッスンです。(オンデマンドを除く)

※予約はオンライングループ専用予約画面よりご予約頂けます。

※レッスン中はインストラクターがお一人お一人の動きを確認させて頂きます為、画像はONにて受講頂けますようお願い致します。

画像OFFでの受講ご希望の方はオンデマンド視聴をご利用ください。⇒随時配信予定(30分クラス)

※担当は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※オンデマンド配信はリアルタイムにもご受講頂く事ができます。

※Propはバンド、サークル、タオルのいずれかを使用します。

サークル、バンドは1か月のレンタルも可能です。ご希望の際は受講1週間前までにお知らせください。

レンタル サークル3,000円、バンド1,000円 往復送料込

販売額 サークル4,140円、バンド2,020円 送料込