

2026年2月



映像レッスン詳細

月曜	20:15～21:00 ボディデザイン 美姿勢ヨガ	45分	猫背、巻き肩リリース 腹筋 背筋 衰え改善	
火曜	16:15～17:00 ボディデザイン 膝のセルフケア	45分	下半身太り解消 むくみ 冷え 張りの予防	
	19:30～20:00 ボディデザイン BeatWorkout Vol.2	30分	足/胸/背中/腹 引締め 目指せメリハリボディ！	
水曜	16:45～17:12 簡単エステ セルフ フットセラピー	27分	パフォーマンスアップ 脚マッサージ	
金曜	15:30～15:49 マッサージ 疲労解消マッサージ	19分	たたく つまむ さする 3STEP 筋肉疲労の回復とリラックス	
土曜	15:00～15:30 ストレッチ 呼吸を深めるピラティス	30分	タオルを2枚ご持参ください 不調改善 美容効果 引締め	
	16:45～17:15 ボディデザイン 美尻エクササイズ	30分	お尻 内ももに効く!! キュッと引き締まった丸いお尻！	
日曜	17:15～17:35 ストレッチ 骨盤・背骨ストレッチ	20分	気持ちよく伸ばして可動域UP 肩 背中凝り スッキリ解消	