

2026年2月



## 映像レッスン詳細

月曜	20:15~21:00 美姿勢ヨガ	ボディデザイン	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 膝のセルフケア	ボディデザイン	45分	下半身太り解消 むくみ 冷え 張りの予防	
	19:30~20:00 BeatWorkout Vol.2	ボディデザイン	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 セルフ フットセラピー	簡単エステ	27分	パフォーマンスアップ 脚マッサージ	
金曜	15:30~15:49 疲労解消マッサージ	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 呼吸を深めるピラティス	ストレッチ	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 美尻エクササイズ	ボディデザイン	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 骨盤・背骨ストレッチ	ストレッチ	20分	気持ちよく伸ばして可動域UP 肩 背中の凝り スッキリ解消	