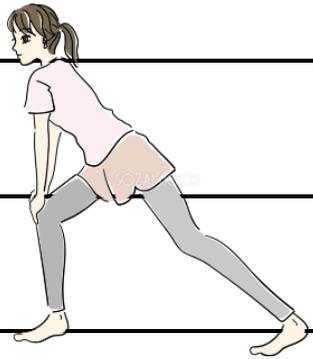
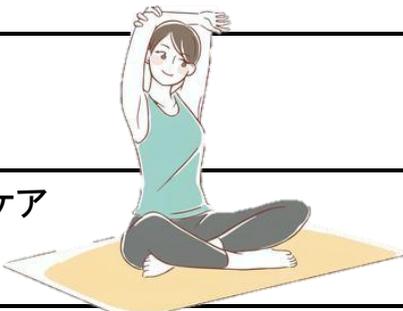


2026年3月



映像レッスン詳細

月曜	20:15~21:00	ボディデザイン	45分	猫背、巻き肩リリース 美姿勢ヨガ	
	今夜ぐっすり眠れる中医学経路ヨガ				
火曜	16:15~16:55	ボディデザイン	40分	ぽっこりお腹 腰痛 姿勢 血流 むくみ 美肌	
	19:30~20:00	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	16:45~17:15	簡単エステ	30分	かんたんセルフケア 脚マッサージ	
金曜	15:30~15:49	マッサージ	20分	おうちでかんたんセルフケア 膝痛改善の救世主	
土曜	15:00~15:30	ストレッチ	20分	身体の歪みを整え運動効果アップ トレーニングの前に行う	
	16:45~17:15	ボディデザイン	30分	痛くないストレッチ 呼吸を整え体を緩める	
日曜	17:15~17:35	ストレッチ	20分	おうちで簡単セルフケア 腰痛改善の新常識	