



AOFオンラインレッスンスケジュール



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----|-----|
| | | | | 1日 | 2日 | 3日 |
| 4日 11:00 35分 サーキット中級 | 5日 | 6日 11:00 20分 リズムに乗って二の腕キュッ♪ | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 11:00 35分 サーキット中級 | 15日 19:00 20分 リラク্সローラー | 16日 | 17日 |
| 18日 11:00 20分 自律神経を整えるピラティス | 19日 15:00 30分 オフ会 | 20日 | 21日 19:00 30分 脂肪燃焼トレーニング(HIIT) | 22日 | 23日 | 24日 |
| 25日 11:00 35分 サーキット上級 | 26日 | 27日 | 28日 19:00 35分 サーキット中級 | 29日 | 30日 | |

トレーナー紹介

後藤裕香子☘ : 部位トレ・器具トレ・ピラティス・新体操ボールレッスン

金子沙織♥ : 部位トレ・ダンス・ストレッチ

小澤孝司◆ : 部位トレ・器具トレ・ボクササイズ・エアロビクス

鈴木淳子♠ : ヨガ・ピラティス・バレエエクササイズ

岩間純一★ : HIIT