

2024.1.11~2.10 ゼロフィットオンラインレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1/11	12	13
					15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要	
						20:30~21:00 おやすみストレッチ ※予約不要
14	15	16	17	18	19	20
	休館日	15:30~16:30 フェイシャルヨガ 坂本	15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要		15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要	
			21:00~21:30 おやすみストレッチ ※予約不要			20:30~21:00 おやすみストレッチ ※予約不要
21	22	23	24	25	26	27
	15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要	15:30~16:30 フェイシャルヨガ 坂本	15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要		15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要	
			21:00~21:30 おやすみストレッチ ※予約不要			20:30~21:00 おやすみストレッチ ※予約不要
28	29	30	31	2/1	2	3
	15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要	15:30~16:30 フェイシャルヨガ 坂本	休館日		15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要	
						20:30~21:00 おやすみストレッチ ※予約不要
4	5	6	7	8	9	10
	15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要	15:30~16:30 フェイシャルヨガ 坂本	15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要		15:00~15:30 おうちトレーニング ※予約不要	
			21:00~21:30 おやすみストレッチ ※予約不要			20:30~21:00 おやすみストレッチ ※予約不要

注意事項

黄色枠は事前参加申込が必要です。参加希望の場合はレッスン時間の30分前までにLINE@の申し込みフォームから申し込みをお願いいたします。
 レッスン開始20分前までにレッスンID及びパスワードをメールにてお送りします。
 レッスン開始5分前よりZOOMにて接続が可能となりますので、レッスン開始時間までに接続をお願いいたします。

※予約不要レッスンのIDは**966-847-3470**で固定となり、パスワードはレッスン当日の日付（例：20220401）となります。

おやすみストレッチ	30分/低	就寝前のストレッチプログラムです。全身の凝り固まった筋肉をゆっくりと伸ばしていき、翌日に疲れを残さないようにしていきます。
フェイシャルヨガ	60分/低	顔の表情筋を鍛え、ストレッチを行います。むくみやたるみ、目の下のクマを改善し、引き締まった小顔、美肌、内蔵機能や免疫力の向上に導きます。
おうちトレーニング (旧関節痛予防トレーニング)	30分/低~中	体幹、腰周り、膝周り、股関節などの筋肉をしっかりとトレーニングして関節痛予防につなげていきます。