

【2024. 11月～】 バーチャルレッスンスケジュール

月			火			木		
時間(目安)	レッスン内容	インストラクター	時間(目安)	レッスン内容	インストラクター	時間(目安)	レッスン内容	インストラクター
21:05-21:35	簡単カンフー エクササイズ	下起 悦郎	21:10-21:55	ゆったり癒しヨガ	浅野 佑介	15:35-16:25	中級エアロ	藤本 成紀

●バーチャルレッスンとは？

人気インストラクターのレッスンが、スタジオ(壁面)の大画面受けていただける映像プログラムです。

●注意事項

※レッスン開始・終了時間は前後する場合がございます。予めご了承ください。

※レッスン内容は、変更になる場合がございます。

※通常のレッスンと同様、受付表にお名前のご記入をお願いいたします。また、レッスン途中でのご入場・ご退出はお控えください。

※各バーチャルレッスンの定員は「15名」となります。

※下図はイメージ画像となります。実際は壁面に投影いたします。



HF ホームフィットネス24
Home Fitness 24

HF
Home Fitness 24