



FITTA公式YouTube 臨時休館中LIVEレッスンスケジュール

ご自宅でもできるエクササイズ動画を無料配信中！

	5/24(日)	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)
10:00		10:00~10:30 1日の スタートに♪ 朝ヨガ KiYORAスタッフ		10:00~10:30 たるみを撃退☆ 背中・二の腕 トレーニング 広島スタッフ	
11:00	11:00~11:30 一緒に動こう!! キッズ 運動塾 ナタリースタッフ		11:00~11:30 体がラクになる♪ 肩こり・ 腰痛予防 高陽スタッフ		11:00~11:30 おうちで簡単♪ タオル ストレッチ 神辺スタッフ
12:00					
13:00					
14:00		14:00~14:30 ちょっと頑張る☆ 腹筋 トレーニング ナタリースタッフ		14:00~14:30 心も身体も リフレッシュ♪ ヨガ 庚午南スタッフ	
15:00	15:00~15:30 アフターバーンを 手に入れろ! HIITスペシャル 坂スタッフ		15:00~15:30 足・背中・胸 BIG3 トレーニング 庚午南スタッフ		15:00~15:30 脂肪を燃やせ!! 下半身 トレーニング 神辺スタッフ
16:00					

〈お願い〉

- ・全てのプログラムは自宅のちょっとしたスペースで行える内容に構成しておりますが、マンションやコーポなどにお住まいの方は近所迷惑にならないようお気をつけください。又、体調不良の場合は運動をお控えください。
- ・準備については動きやすい服装、飲み物をご用意ください。プログラム名にタオルが入っている場合は該当のものを
- ・LIVE配信となりますので、レッスン開始と終了の時間に差異が発生したり、急遽中止になる場合があることを予めご承知ください。