

【fimo!】レッスンスケジュール一覧

レッスンスケジュールです。変更になる可能性があります。詳細はサイトでご確認ください。

レッス予約はこちら
<https://fimo!excite.co.jp/lessons>

更新日 2021年9月1日

	月	火	水	木	金	土	日	
5時	0							0
	15							15
	30							30
	45							45
6時	0	【30分】すっきりお目覚めのヨガ by acco	【30分】すっきりお目覚めのヨガ by acco	【30分】すっきりお目覚めのヨガ by acco	【30分】ほっこりお目覚めのストレッチヨガ by Niya Nobue	【30分】ほっこりお目覚めのストレッチヨガ by Niya Nobue		0
	15							15
	30	【30分】モーニングコンディショニング by 梶井久美子	【30分】朝の朝顔ヨガ by YURI		【30分】朝ヨガ by 結乃			30
	45							45
7時	0		【30分】朝ヨガと小さな瞑想 by 梶井久美子		【30分】目覚めのフローヨガ by Niya Nobue	【30分】目覚めのフローヨガ by Niya Nobue		0
	15							15
	30	【30分】夏までに痩せる！シェパードヨガ by 梶井久美子				【30分】トップコア&代謝UP by SACO	【30分】コンディショニングを教える朝ヨガ by 梶井久美子	30
	45							45
8時	0	【30分】朝のハタヨガ by KEIKO	【30分】のびのびストレッチ by SACO			【30分】朝内活性化！1日の活力を養うモーニング by 中村優希	【30分】代謝UP by 七海	0
	15		【30分】体が目覚める！スッキリ朝ヨガ by Toney		【45分】45minで整える朝のオールインワン by Mizuki			15
	30			【30分】シェパードヨガ by GUCCO	【30分】お風呂前ヨガ by TOMO	【30分】ハマる！筋膜リリースヨガ by 伊藤善哉	【30分】ヨガ by YURI	30
	45			【30分】朝内活性化！1日の活力を養うモーニング by 中村優希				45
9時	0	【30分】美尻エクササイズ by masa	【30分】トップコア&代謝UP by SACO	【30分】元アスリートが教える！整える身体を作る！体験レッスン by YUKI	【30分】元アスリートが教える！整える身体を作る！体験レッスン by YUKI	【30分】1日を健やかに過ごすためのヨガ by マドリ	【30分】60分じっくりコア・ムーンサイタル by Kanako	0
	15		【30分】朝のフローヨガ by Toney					15
	30	【30分】ヨガ by YURI	【30分】運動不足解消ストレッチ by 結乃		【30分】筋膜リリースのためのヨガ by nami			30
	45							45
10時	0		【30分】しなやかな身体づくり！柔軟性アップ by 暁		【45分】筋膜リリースを活性化！下っ腹ぽっこりを改善！ by Ayako	【30分】ゆるゆるヨガ by Kanako	【30分】ハマる！筋膜リリースヨガ by 伊藤善哉	0
	15							15
	30		【30分】朝のワークアウト by 暁		【30分】朝のワークアウト by 暁	【30分】筋膜リリース by 暁		30
	45			【30分】はじめのヨガ by nami				45
11時	0		【30分】1日を通してゆるゆる！ボディメンテナンス by 暁					0
	15				【45分】キックボクシングでストレス解消 by Ayako			15
	30		【30分】シェパードヨガ by 暁	【30分】姿勢改善ヨガ by さとみん	【30分】代謝アップ by 暁			30
	45							45
12時	0	【30分】全身くたくたく動く！ベラチ by Shoko	【30分】心身を整える！ヨガ by 中村優希	【30分】整える身体を作るための朝ヨガ by 梶井久美子	【30分】じんわり汗ばむ、身体が軽くなる！筋膜リリース by asami	【45分】有酸素運動で楽しく燃焼！ by Ayako		0
	15							15
	30	【15分】暑熱対策！おすずめ！15分でスッキリ by Yoko Kodate						30
	45					【30分】毎日やりがい！ベラチ by KYON		45
13時	0	【30分】筋膜リリース by Shoko	【30分】たっぷり30分で30分もカラダもスッキリ by 暁				【30分】整える！エクササイズ by 新宮由希子	0
	15						【45分】腰痛、ストレートネックを改善！肩こりを解消！顔もスッキリ by Ayako	15
	30	【30分】フレッシュ by megu		【30分】暑熱対策！ by megu				30
	45							45
14時	0		【30分】初心者でも目から出来る！リラックス by 暁			【30分】コアエクササイズ by kyoko		0
	15							15
	30			【30分】暑熱対策！ by YU	【30分】コア・筋膜改善 by MYUKI		【30分】週末コアエクササイズ by 新宮由希子	30
	45							45
15時	0		【30分】フジヤ呼吸でリラックス by 暁					0
	15						【30分】自律神経を整える！ by YURI	15
	30		【30分】初心者でも目から出来る！リラックス by YU	【30分】暑熱対策！ by MYUKI	【30分】暑熱対策！ by SATOMI			30
	45							45
16時	0		【30分】秋のからだヨガ by Yui				【30分】内側から輝く！朝の朝顔ヨガ by 中村優希子	0
	15							15
	30	【30分】心が軽くなる！ by ゆうこ		【30分】ボディコンテナーPOP10人賞者の美尻！ by 平松	【30分】暑熱対策！ by SATOMI			30
	45							45
17時	0		【30分】s「顔COY」！美尻！を目標スタイルアップ by Yui		【30分】秋のからだヨガ by Yui		【30分】ボディコンテナーPOP10人賞者の美尻！ by 平松	0
	15							15
	30	【30分】コアエクササイズ by ゆうこ		【30分】フジヤ呼吸でリラックス by 平松				30
	45							45
18時	0				【30分】自律神経を整える！ by YURI	【30分】ゆるゆる！ by Yoko Kodate		0
	15							15
	30		【30分】コアエクササイズ by AKANE					30
	45							45
19時	0	【30分】お風呂前！ by TOMO	【30分】お風呂前！ by Yoko Kodate	【30分】お風呂前！ by Yoko Kodate	【30分】お風呂前！ by TOMO	【30分】コア・筋膜改善 by MYUKI	【30分】トップコアエクササイズ by yuki	0
	15	【45分】美しい身体づくり！ by Michi						15
	30	【30分】阿婆からでかっ！ by 平松	【30分】コアエクササイズ by 平松	【30分】コアエクササイズ by 平松	【30分】コアエクササイズ by 平松	【30分】コアエクササイズ by 平松	【30分】コアエクササイズ by 平松	30
	45							45
20時	0	【45分】女性にうれしい！ by Niya Nobue	【30分】基本を学ぶ！ by 梶井久美子	【30分】月ヨガ by 新宮由希子	【30分】筋膜リリース！ by 梶井久美子	【30分】朝のヨガを始める！ by AYA	【30分】美しい身体を整える！ by SUI	0
	15		【30分】夏の心み！ by Yoko		【30分】心と体を整える！ by Fumika		【30分】筋膜改善！ by MYUKI	15
	30	【30分】朝のヨガを始める！ by YURI	【30分】朝のヨガを始める！ by AYA	【30分】朝のヨガを始める！ by KASU	【30分】朝のヨガを始める！ by masa	【30分】朝のヨガを始める！ by chika	【30分】朝のヨガを始める！ by tomoko	30
	45							45
21時	0	【30分】身体の緊張をほぐし！ by 梶井久美子	【30分】身体の緊張をほぐし！ by 梶井久美子	【30分】身体の緊張をほぐし！ by 梶井久美子	【30分】身体の緊張をほぐし！ by 梶井久美子	【30分】身体の緊張をほぐし！ by 梶井久美子	【30分】身体の緊張をほぐし！ by 梶井久美子	0
	15	【30分】夏の心み！ by Niya Nobue		【30分】夏の心み！ by Niya Nobue	【30分】夏の心み！ by Niya Nobue	【30分】夏の心み！ by Niya Nobue	【30分】夏の心み！ by Niya Nobue	15
	30	【30分】コアエクササイズ by 木暮なつき	【30分】コアエクササイズ by 木暮なつき	【30分】コアエクササイズ by 木暮なつき	【30分】コアエクササイズ by 木暮なつき	【30分】コアエクササイズ by 木暮なつき	【30分】コアエクササイズ by 木暮なつき	30
	45							45
22時	0	【30分】夏の心み！ by 中村優希子	【30分】夏の心み！ by 中村優希子	【30分】夏の心み！ by 中村優希子		【30分】夏の心み！ by マナ	【30分】夏の心み！ by マナ	0
	15			【30分】夏の心み！ by Kanako	【45分】夏の心み！ by Kanako			15
	30		【30分】夏の心み！ by 木暮なつき				【30分】夏の心み！ by tomoko	30
	45				【30分】夏の心み！ by YACO			45
23時	0	【30分】夏の心み！ by YACO	【30分】夏の心み！ by YACO	【30分】夏の心み！ by YACO		【30分】夏の心み！ by マナ		0
	15			【30分】夏の心み！ by Kanako				15
	30			【30分】夏の心み！ by Rei				30
	45							45