

＜2021年10月スケジュール一覧＞ アージュ・オンラインフィットネスLABO(月額定額・受け放題オンラインレッスン)

日にち	曜日	時間	内容	講師
1日	金	21:00~21:30	理学療法士が考案したフェイシャルプログラム~①まぶたのたるみを解消する	ルネサンス×アージュ
2日	土	8:00~9:00	T式体幹トレーニング&Sintex®Cardio (ラテンMIX)	井上 トキ子
2日	土	21:15~22:00	いつもの晩酌をワンランクアップするプロのコツ~おつまみ作り&ワイン講座	大橋みち子
3日	日	8:00~8:30	足首(末梢)の動きから、股関節(中枢)の運動を意識!足先の動きから運動性を作るピラティス	鈴木 謙太郎
4日	月	22:00~22:20	お休み前の眠れる体づくり (20分間)	野村 健一郎
5日	火	7:30~8:00	腰痛&頻尿&尿もれ予防のための骨盤底筋トレーニング*椅子とひめトレボール(長タオルで代用可能)をご用意ください	井藤 久美子
5日	火	22:00~22:30	ピルピスストレッチ~寝転んで行う骨盤矯正	有田 麻里子
6日	水	7:30~8:00	ファンクショナルエアロピクス~Sintex®Cardio	新垣 大地
6日	水	22:00~22:30	リンパケア&ストレッチ	五月女 美幸
7日	木	22:00~22:20	自力整体法 (20分間)	菊地 幸江
8日	金	7:30~8:00	コアメディテーション&背骨の調律*椅子をご用意ください	井上 トキ子
8日	金	21:00~21:30	理学療法士が考案したフェイシャルプログラム~②ほうれい線を解消する	ルネサンス×アージュ
9日	土	8:00~8:30	ラテンエクスペレス®	亀田 直之
9日	土	21:30~22:00	A-yoga~感覚システムにアプローチする動作教育	川島 千裕
10日	日	7:30~8:30	ザ・肩関節!~あなたの知らない肩トレの世界『理論編』	友広 隆行ドクター
11日	月	21:30~22:15	意識と体を変える筋トレ部	野村 健一郎
12日	火	7:30~7:50	パワー&コントロール (20分間)	田中 いずみ
12日	火	22:00~22:30	お休み前の眠れる体づくり	五月女 美幸
13日	水	8:00~8:30	緩めてから整える!ゆるラクリズム体操	井門 恵理子
13日	水	22:00~22:20	腰痛&頻尿&尿もれ予防のための骨盤底筋トレーニング (20分間) *椅子とひめトレボール(長タオルで代用可能)をご用意ください	平田 智恵
14日	木	21:00~21:30	理学療法士が考案したフェイシャルプログラム~③あごのたるみを解消する	ルネサンス×アージュ
15日	金	7:30~8:15	股関節&体幹ファンクショナルトレーニング~Sintex®Reborn	井上 トキ子
15日	金	21:30~22:00	ポルトブラ~バレエピラティス	有田 麻里子
16日	土	7:30~8:15	全身運動力を高める体芯カトレーニング	鈴木 亮司
16日	土	8:30~9:00	ファンクショナルエアロピクス~Sintex®Cardio	新垣 大地
17日	日	9:00~9:45	美姿勢バレエ ~バリジェンヌたちの体幹トレーニング	KANAMI
17日	日	21:30~22:15	~世界チャンピオンが教える、身体操作トレーニング	野村 健一郎
18日	月	22:00~22:30	ストレッチ&コンディショニング for Sleep	田中 いずみ
19日	火	22:00~22:30	台湾式『若石リフレクソロジー』	菊地 幸江
20日	水	7:30~8:30	股関節&体幹ファンクショナルトレーニング~Sintex®Reborn	橋 史哉&井上トキ子
20日	水	21:30~22:00	月こよみセルフケア~月の満ち欠けのタイミングに合わせたセルフケアとは~	五味 澄子
21日	木	8:00~8:30	腰痛持ちでも行ってほしい安全な背筋運動!入念に背骨を動かすピラティス	鈴木 謙太郎
21日	木	22:00~22:20	呼吸を深める胸郭調律~Sintex® (20分間)	亀田 直之
22日	金	7:30~8:00	腰痛&頻尿&尿もれ予防のための骨盤底筋トレーニング*椅子とひめトレボール(長タオルで代用可能)をご用意ください	井藤 久美子
22日	金	22:00~22:20	心身の力を抜いてから眠ろう (20分間)	鈴木 亮司
23日	土	8:00~9:15	股関節トレーニング&エアロピクス~Sintex®『Reborn』&『Cardio』	井上 トキ子
24日	日	8:00~8:30	ファンクショナルローラーピラティス*ストレッチボール又はフォームローラーをご用意ください	島田 真理
24日	日	21:15~22:00	椅子でピラティス~姿勢が変わる、呼吸が楽になる*椅子と長タオルをご用意ください。	尾陰 由美子
25日	月	21:45~22:30	~世界チャンピオンが教える、身体操作トレーニング	野村 健一郎
26日	火	8:30~9:00	腰痛&頻尿&尿もれ予防のための骨盤底筋トレーニング*椅子とひめトレボール(長タオルで代用可能)をご用意ください	平田 智恵
26日	火	22:00~22:20	お休み前の股関節ケア (20分間)	五月女 美幸
27日	水	7:30~8:00	フェイスリフト<目のたるみを解消し、目をスッキリ!>	井上 トキ子
27日	水	22:00~22:20	ソラコン(肩甲骨・胸郭ストレッチ) with ストレッチボール (20分間) *ストレッチボール又はフォームローラーをご用意ください	井門 恵理子
28日	木	7:30~8:00	モビリティ&コーディネーション(朝の全身ストレッチ)	田中 いずみ
28日	木	21:15~22:00	お休み前のメディテーション&眠れる体づくり	井上 トキ子
29日	金	7:30~8:00	股関節&体幹ファンクショナルトレーニング~Sintex®Reborn	橋 史哉
29日	金	22:00~22:20	お休み前の股関節&背骨の調律 (20分間)	川島 千裕
30日	土	8:00~8:30	スムーズFUNエアロピクス~Sintex®Cardio	平塚 泉
31日	日		お休み	