

**FIELD ONE TRAINING STUDIO**  
**ONLINE Lesson Schedule**

Time	月	火	水	木	金	土	日
9:30   10:15	免疫力アップ 朝活講座 増田	朝の活性化 筋膜ストレッチ 杉山		ゆったり ヨガ misako	ボディメイク ピラティス 田中	【小学生限定】 おうち体育 田中	
13:00   13:45	フロー ピラティス 玉木		【小学生限定】 おうち体育 田中		美姿勢 エクササイズ 杉山		
20:00   20:45		自粛疲れ リセットピラテ イス 田中	肩こり解消 筋膜ストレッチ 杉山	美尻メイク エクササイズ 田中			
ご利用料金	1ヶ月受け放題 6,600円		4レッスン 4,400円		1レッスン 1,650円		
ご利用方法	手順1 ご希望レッスンをご予約		手順2 確認後専用QRコードにて お支払い		手順3 レッスンIDを受信後 レッスンSTART		