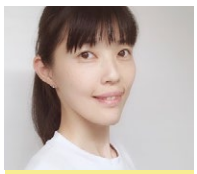
FRP JAPAN 2021 ONLINE 2021 02/15-21

2021/2/15 Mon.



10:00-11:00
難しくない、辛くない!「体が伸びて気持ちいい」自然とバランスが整うFRP
佐々木史織

14:00-15:00
FRPでからだすっきり
徳島靖展

19:00-20:00
FRP初級
井上航

20:30-21:30
ノンストップFRPサーキット60!
松本純子

2021/2/16 Tue.

12:00-13:00
お手本はバレリーナ!肩甲骨、背骨の柔軟性から【美腹】をつくるFRP
佐々木史織

14:30-15:30
体側をのばすアーサナを深める!!ヨガFRP
富田佳澄

16:00-17:00
自分のカラダを味方に!!デスクワークの方へ向けたFRP
富田佳澄

2021/2/17 Wed.

19:00-20:00
FRP初級
瀬戸景子

20:30-21:30
1日の身体の疲れをスッキリ解消!身体が伸び伸びFRP
高橋佳佑

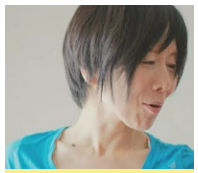
12:00-13:15
[スタジオ同時配信]FRP中上級(75分)
中村尚人

16:30-17:30
はじめてのFRP
横堀かおり

19:00-20:00
からだぽかぽか代謝アップFRP
中野めぐみ

2021/2/18 Thu.

10:00-11:30
FRP初級+インストラクター養成コース説明会
中野めぐみ



20:00-21:00
体幹がよくわかるFRP
前鋸筋と腸腰筋と仲良くなれる!
大森敦子

2021/2/19 Fri.

10:00-11:15
[スタジオ同時配信]FRP初級(75分)
中野めぐみ

12:30-13:30
背中を整えるセルフケアFRP
立石美和子

14:30-15:30
産後のお母さんのためのFRP
横堀かおり

16:00-17:00
FRP初級
横堀かおり

19:30-21:30
【運動指導者向け講座】インストラクターのためのグループ指導ガイドライン(120分)
松本純子

2021/2/20 Sat.

10:00-11:00
ピラティスボクササイズFRP
守屋利香

14:00-15:00
症状別FRP ー肩こり編ー
富田佳澄

15:30-16:30
症状別FRP ー腰痛編ー
富田佳澄

19:00-20:00
側弯症の方のためのFRP
井上航

20:30-21:30
FRP with チェア
日常生活動作をより快適に
岡田準郎

2021/2/21 Sun.

10:00-11:30
FRP考案者中村尚人の特別クラス(90分)
中村尚人

12:30-13:30
マタニティFRPオープンクラス
宮本晴美

14:30-15:30
バレエにおける障害予防と美しいパフォーマンスアップのためのFRP
立石美和子

16:30-17:30
基本ヨガアーサナを快適にするFRP
岡田香奈

入門〜初級

中〜上級

オールレベル

産前産後

受け放題ではないクラス