

足腰強化エクササイズ、メディカルヨガ、アニマルフロー入門もスタート！

2021年9月より『Online Fitness サービス』がスタート！月会費会員様は、9月中は全プログラム無料で利用可能！ Online Fitness会員に新規ご登録の方も全サービスがご利用いただけます！

アクティブ系
トレーニング

調整系
トレーニング

ダンス系
トレーニング

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	Studio A	Studio B	
9:30				ヨガ（心） YU-RI											9:30
10:00	温活ストレッチ 鎌田 真生									美腹トレーニング 柴田 紗帆					10:00
10:30		ピラティス NATSUMI	太極拳 薄井 花音			ヨガ（心） 柴田 紗帆	ボディコンバット30 森 有希子					温活ストレッチ 山口 彩	ボディバンプ30 若木 健志		10:30
11:00	ヨガ（体） 櫻庭 絵奈								ボディバンプ30 小川 貢弘		ストレッチ 佐藤 薫			コアクロス 廣川 庸子	11:00
11:30		美腹トレーニング NATSUMI	ボディコンバット30 貞 喜代彦			ボディバンプ30 柴田 紗帆	気軽にバレエ 佐藤 薫								11:30
12:00								ボディバンプ30 掃部 一馬	ボディバランス30 ※ST 水落 温子		気軽にバレエ 佐藤 薫			ボディアタック30 前村 雄大	12:00
12:30		温活ストレッチ 大島 千尋	ZUMBA 大西 美帆	ピラティス 大倉 かな		ボディコンバット30 YUTA	骨盤エクササイズ 小野村 純子								12:30
13:00	ボディバランス30 ※FX 石山 広志							腸活体操 内田	メガダンス 大西 美帆		温活ストレッチ 山崎 舞子			ボディコンバット30 前村 雄大	13:00
13:30			ボディバランス30 ※FX 安島 恵美				美姿勢エクササイズ 小野村 純子	ボディコンバット30 内田 竜太郎		ボディバンプ30 柴田 紗帆		ヨガ（心） NATSUMI			13:30
14:00	ボディコンバット30 YURI								ボディアタック30 松井 由美子						14:00
14:30			ヨガ（体） 小野村 純子			美尻トレーニング 濱 静香	ボディバランス ※FX LULI	ボディバンプ30 山本 千恵		温活ストレッチ 角前 征平		美腹トレーニング NATSUMI		ボディアタック30 田中 知里	14:30
15:00	ヨガ（心） 市野瀬 美絵								ピラティス 松井 由美子				ボディバランス30 ※ST LULI		15:00
15:30			腸活体操 小野村 純子			ボディコンバット30 若木 健志	ヨガ（体） LULI			ボディバランス30 ※FX 大島 千尋	ヨガ（体） 市野瀬 美絵				15:30
16:00	メディカルヨガ 市野瀬 美絵	ピラティス 大倉 かな											ヨガ（体） LULI		16:00
16:30						ボディバランス30 ※ST 相子 七海									16:30
17:00		ヨガ（体） KANA	ボディバランス30 ※ST 石山 広志				ボディバランス30 ※FX 嘉久 詩乃	ボディバランス ※ST 相子 七海					ボディコンバット30 宮脇 加津子		17:00
17:30						ボディバンプ30 相子 七海									17:30
18:00		ヨガ（心） KANA	ボディコンバット30 樽井 翔太					ボディコンバット30 相子 七海			ボディコンバット30 松本 和太				18:00
18:30	腸活体操 稲毛 友紀					アニマルフロー入門 浦島 崇史				ヨガ（体） 横尾 久美					18:30
19:00		ボディアタック30 廣地 譲					ボディアタック30 幣 紘輔	ヨガ（体） 市野瀬 美絵							19:00
19:30						ボディバランス30 ※ST 浦島 崇史				骨盤エクササイズ 松浦 博之					19:30
20:00		コアクロス 角前 征平	ヨガ（体） 市野瀬 美絵				筋トレチャレンジ 幣 紘輔	ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子							20:00
20:30										ヨガ（心） 横尾 久美					20:30
21:00	ボディバランス30 ※ST 新井 真奈美								ボディアタック30 菱沼 成美						21:00
21:30											ボディバランス ※FX SAEKI				21:30
								温活ストレッチ 菱沼							

9月21日・28日のみ配信となります。

※レッスン開始15分前にメールが届きます。レッスン開始の10分前よりメール内のURLよりご参加いただけます。

※カメラのオン・オフはお客様ご自身で選択ください。オンにした場合は参加者全員に映像が映りますので予めご了承ください。

※急な担当者の変更・プログラム変更・休講が発生する場合がございます。その場合はメールでお知らせいたします。

※繰り返し無断キャンセルされる場合は、ご利用を停止させていただく場合がございますので、無断キャンセルはご遠慮ください。

※各レッスン400名限定です。


JASRAC許諾
第9026560001Y45038号