

60分・45分レッスンを更に増設しました！ ボディパンプ60登場！

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）<br>YU-RI      |                        |                        |                        |                      |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       | ボディバランス60<br>廣川 庸子  | 9:30                   |       |  |  |       |
| 10:00 | 温活ストレッチ<br>鎌田 真生        |                        |                        |                     |                        |                        |                        |                      |                        | ボディコンバット30<br>森 惇一     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ボディバランス60<br>磯部 咲    |                       |                     | 10:00                  |       |  |  |       |
| 10:30 |                         | ピラティス30<br>NATSUMI     | 太極拳<br>薄井 花音           |                     |                        | ヨガ（心）<br>柴田 紗帆         | 気軽にバレエ<br>佐藤 薫         | ピラティス60<br>松本 栄美子    |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     | 10:30                  |       |  |  |       |
| 11:00 | ヨガ（体）<br>櫻庭 絵奈          |                        |                        |                     |                        |                        |                        |                      | ボディバンプ30<br>小川 貢弘      | ボディコンバット60<br>YUTA     | ストレッチ<br>佐藤 薫                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                       | コアクロス<br>廣川 庸子      | 11:00                  |       |  |  |       |
| 11:30 |                         | 美腹トレーニング<br>NATSUMI    | ボディコンバット30<br>貞 喜代彦    | ボディコンバット45<br>大倉 かな |                        | ボディバンプ30<br>柴田 紗帆      | ボディコンバット30<br>YURI     |                      |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 温活ストレッチ<br>山口 彩      |                       |                     | 11:30                  |       |  |  |       |
| 12:00 | レズミルズコア30<br>石山 広志      |                        |                        |                     |                        |                        |                        | コアクロス<br>内田 竜太郎      | ボディバランス30<br>※ST 水落 温子 |                        | 気軽にバレエ<br>佐藤 薫                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                       | ボディアタック30<br>前村 雄大  | 12:00                  |       |  |  |       |
| 12:30 |                         | 温活ストレッチ<br>大島 千尋       | ZUMBA<br>大西 美帆         | ピラティス30<br>大倉 かな    |                        | ボディコンバット30<br>YUTA     | 骨盤エクササイズ<br>小野村 純子     |                      |                        | 美腹トレーニング<br>柴田 紗帆      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | メガダンス45<br>山口 彩      |                       |                     | 12:30                  |       |  |  |       |
| 13:00 | ボディバランス30<br>※FX 石山 広志  |                        |                        |                     |                        |                        |                        | ボディコンバット30<br>内田 竜太郎 | メガダンス30<br>大西 美帆       |                        | 温活ストレッチ<br>山崎 舞子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                       | ボディコンバット30<br>前村 雄大 | 13:00                  |       |  |  |       |
| 13:30 |                         | レズミルズコア30<br>SAEKI     | ボディバランス30<br>※FX 安島 恵美 | メガダンス45<br>松井 俊樹    |                        | SH/BAM30<br>濱 静香       | 美姿勢エクササイズ<br>小野村 純子    |                      |                        | ボディバンプ30<br>柴田 紗帆      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     | 13:30                  |       |  |  |       |
| 14:00 |                         |                        |                        |                     |                        |                        |                        | ボディバンプ30<br>山本 千恵    | ボディアタック30<br>松井 由美子    |                        | ボディコンバット60<br>山崎 舞子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ヨガ（心）<br>NATSUMI     |                       |                     | 14:00                  |       |  |  |       |
| 14:30 |                         | ボディバランス45<br>※FX SAEKI | ヨガ（体）<br>小野村 純子        |                     | レズミルズコア30<br>若木 健志     | 美尻トレーニング<br>濱 静香       | ボディバランス30<br>※FX LULI  |                      |                        | 温活ストレッチ<br>角前 征平       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       | ボディコンバット30<br>田中 知里 | 14:30                  |       |  |  |       |
| 15:00 | ヨガ（心）<br>市野瀬 美絵         |                        |                        |                     |                        |                        |                        |                      | ピラティス<br>松井 由美子        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 美腹トレーニング<br>NATSUMI  | ボディバランス30<br>※ST LULI |                     | 15:00                  |       |  |  |       |
| 15:30 |                         |                        | 腸活体操<br>小野村 純子         |                     | ボディコンバット30<br>若木 健志    | ヨガ（心）45<br>竹本 茉有子      | ヨガ（体）<br>LULI          |                      |                        | ボディバランス30<br>※FX 大島 千尋 | ヨガ（体）<br>市野瀬 美絵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       | ボディバンプ45<br>田中 知里   | 15:30                  |       |  |  |       |
| 16:00 | メディカルヨガ<br>市野瀬 美絵       | ピラティス30<br>大倉 かな       |                        |                     |                        |                        |                        |                      |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      | ヨガ（体）<br>LULI         |                     | 16:00                  |       |  |  |       |
| 16:30 |                         |                        |                        |                     | ボディバランス30<br>※ST 相子 七海 |                        |                        |                      |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     | 16:30                  |       |  |  |       |
| 17:00 |                         |                        | ボディバランス30<br>※ST 石山 広志 |                     |                        | ボディバランス45<br>※FX 嘉久 詩乃 | ボディバランス30<br>※ST 相子 七海 |                      |                        |                        | ボディバランス45<br>※FX 鎌田 真生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ボディコンバット45<br>宮脇 加津子 |                       |                     | 17:00                  |       |  |  |       |
| 17:30 |                         |                        |                        |                     | ボディバンプ30<br>相子 七海      |                        |                        |                      |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     | 17:30                  |       |  |  |       |
| 18:00 |                         | ヨガ（体）<br>KANA          | ボディアタック30<br>樽井 翔太     |                     |                        |                        | ボディコンバット30<br>相子 七海    |                      |                        | ボディコンバット30<br>松本 和太    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     | 18:00                  |       |  |  |       |
| 18:30 | 腸活体操<br>稲毛 友紀           |                        |                        |                     | アニマルフロー入門<br>浦島 崇史     |                        |                        | レズミルズコア30<br>田中 代悟   | ヨガ（体）<br>横尾 久美         |                        | ※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。<br><br>※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。<br><br>※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。<br><br>※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。<br><br>※各レッスンは400名限定です。<br><div><br/>JASRAC許諾<br/>第9026560001Y45038号<br/>第9026560002Y45038号</div> |                      |                       |                     |                        | 18:30 |  |  |       |
| 19:00 |                         | ヨガ（心）<br>KANA          | ボディコンバット45<br>樽井 翔太    |                     |                        | ボディアタック30<br>幣 紘輔      | ヨガ（体）<br>市野瀬 美絵        |                      |                        | ボディアタック45<br>松本 和太     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     |                        |       |  |  | 19:00 |
| 19:30 | ボディバンプ60<br>貞 喜代彦       |                        |                        |                     | ボディバランス30<br>※ST 浦島 崇史 |                        |                        | ピラティス45<br>田中 代悟     | 骨盤エクササイズ<br>松浦 博之      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     |                        |       |  |  | 19:30 |
| 20:00 |                         |                        | コアクロス<br>角前 征平         |                     |                        | 筋トレチャレンジ<br>幣 紘輔       | ボディバランス30<br>※FX 山崎 舞子 |                      |                        | レズミルズコア30<br>SAEKI     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     |                        |       |  |  | 20:00 |
| 20:30 |                         |                        | 温活ストレッチ<br>市野瀬 美絵      |                     |                        |                        |                        |                      |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     |                        |       |  |  | 20:30 |
| 21:00 | ボディバランス30<br>※ST 新井 真奈美 | ボディコンバット45<br>森 惇一     |                        |                     |                        | ボディバランス60<br>SAEKI     | ボディコンバット45<br>山崎 舞子    | ボディアタック30<br>菱沼 成美   | ヨガ（心）45<br>横尾 久美       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     | ボディバランス30<br>※FX SAEKI |       |  |  | 21:00 |
| 21:30 |                         |                        | ヨガ（心）45<br>市野瀬 美絵      |                     |                        |                        |                        | 温活ストレッチ 菱沼           |                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                       |                     |                        |       |  |  | 21:30 |

人気のボディコンバット・ボディバランス週20本以上！

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）<br>YU-RI |                        |                    |                        |                      |                        |                     |                        |                     |                       |                     | 9:30  |
| 10:00 | 温活ストレッチ<br>鎌田 真生        |                     |                        |                |                        |                    |                        |                      |                        | ボディコンバット30<br>森 惇一  |                        |                     |                       |                     | 10:00 |
| 10:30 |                         | ピラティス<br>NATSUMI    | 太極拳<br>薄井 花音           |                |                        | ヨガ（心）<br>柴田 紗帆     | 気軽にバレエ<br>佐藤 薫         |                      |                        |                     |                        |                     |                       |                     | 10:30 |
| 11:00 | ヨガ（体）<br>櫻庭 絵奈          |                     |                        |                |                        |                    |                        |                      | ボディバンプ30<br>小川 貢弘      |                     | ストレッチ<br>佐藤 薫          |                     |                       | コアクロス<br>廣川 庸子      | 11:00 |
| 11:30 |                         | 美腹トレーニング<br>NATSUMI | ボディコンバット30<br>貞 喜代彦    |                |                        | ボディバンプ30<br>柴田 紗帆  | ボディコンバット30<br>YURI     |                      |                        |                     |                        | 温活ストレッチ<br>山口 彩     |                       |                     | 11:30 |
| 12:00 |                         |                     |                        |                |                        |                    |                        | コアクロス<br>内田 竜太郎      | ボディバランス30<br>※ST 水落 温子 |                     | 気軽にバレエ<br>佐藤 薫         |                     |                       | ボディアタック30<br>前村 雄大  | 12:00 |
| 12:30 |                         | 温活ストレッチ<br>大島 千尋    | ZUMBA<br>大西 美帆         | ピラティス<br>大倉 かな |                        | ボディコンバット30<br>YUTA | 骨盤エクササイズ<br>小野村 純子     |                      |                        | 美腹トレーニング<br>柴田 紗帆   |                        |                     |                       |                     | 12:30 |
| 13:00 | ボディバランス30<br>※FX 石山 広志  |                     |                        |                |                        |                    |                        | ボディコンバット30<br>内田 竜太郎 | メガダンス30<br>大西 美帆       |                     | 温活ストレッチ<br>山崎 舞子       |                     |                       | ボディコンバット30<br>前村 雄大 | 13:00 |
| 13:30 |                         |                     | ボディバランス30<br>※FX 安島 恵美 |                |                        |                    | 美姿勢エクササイズ<br>小野村 純子    |                      |                        | ボディバンプ30<br>柴田 紗帆   |                        |                     |                       |                     | 13:30 |
| 14:00 |                         |                     |                        |                |                        |                    |                        | ボディバンプ30<br>山本 千恵    | ボディアタック30<br>松井 由美子    |                     |                        | ヨガ（心）<br>NATSUMI    |                       |                     | 14:00 |
| 14:30 |                         |                     | ヨガ（体）<br>小野村 純子        |                |                        | 美尻トレーニング<br>濱 静香   | ボディバランス30<br>※FX LULI  |                      |                        |                     | 温活ストレッチ<br>角前 征平       |                     |                       | ボディコンバット30<br>田中 知里 | 14:30 |
| 15:00 | ヨガ（心）<br>市野瀬 美絵         |                     |                        |                |                        |                    |                        |                      |                        | ピラティス<br>松井 由美子     |                        | 美腹トレーニング<br>NATSUMI | ボディバランス30<br>※ST LULI |                     | 15:00 |
| 15:30 |                         |                     | 腸活体操<br>小野村 純子         |                | ボディコンバット30<br>若木 健志    |                    | ヨガ（体）<br>LULI          |                      |                        |                     | ボディバランス30<br>※FX 大島 千尋 | ヨガ（体）<br>市野瀬 美絵     |                       |                     | 15:30 |
| 16:00 | メディカルヨガ<br>市野瀬 美絵       | ピラティス30<br>大倉 かな    |                        |                |                        |                    |                        |                      |                        |                     |                        |                     | ヨガ（体）<br>LULI         |                     | 16:00 |
| 16:30 |                         |                     |                        |                | ボディバランス30<br>※ST 相子 七海 |                    |                        |                      |                        |                     |                        |                     |                       |                     | 16:30 |
| 17:00 |                         |                     | ボディバランス30<br>※ST 石山 広志 |                |                        |                    | ボディバランス30<br>※ST 相子 七海 |                      |                        |                     |                        |                     |                       |                     | 17:00 |
| 17:30 |                         |                     |                        |                | ボディバンプ30<br>相子 七海      |                    |                        |                      |                        |                     |                        |                     |                       |                     | 17:30 |
| 18:00 |                         | ヨガ（体）<br>KANA       | ボディアタック30<br>樽井 翔太     |                |                        |                    | ボディコンバット30<br>相子 七海    |                      |                        | ボディコンバット30<br>松本 和大 |                        |                     |                       |                     | 18:00 |
| 18:30 | 腸活体操<br>稲毛 友紀           |                     |                        |                | アニマルフロー入門<br>浦島 崇史     |                    |                        |                      | ヨガ（体）<br>横尾 久美         |                     |                        |                     |                       |                     | 18:30 |
| 19:00 |                         | ヨガ（心）<br>KANA       |                        |                |                        | ボディアタック30<br>幣 紘輔  | ヨガ（体）<br>市野瀬 美絵        |                      |                        |                     |                        |                     |                       |                     | 19:00 |
| 19:30 |                         |                     |                        |                | ボディバランス30<br>※ST 浦島 崇史 |                    |                        |                      | 骨盤エクササイズ<br>松浦 博之      |                     |                        |                     |                       |                     | 19:30 |
| 20:00 |                         | コアクロス<br>角前 征平      |                        |                |                        | 筋トレチャレンジ<br>幣 紘輔   | ボディバランス30<br>※FX 山崎 舞子 |                      |                        |                     |                        |                     |                       |                     | 20:00 |
| 20:30 |                         |                     | 温活ストレッチ<br>市野瀬 美絵      |                |                        |                    |                        |                      |                        |                     |                        |                     |                       |                     | 20:30 |
| 21:00 | ボディバランス30<br>※ST 新井 真奈美 |                     |                        |                |                        |                    |                        | ボディアタック30<br>菱沼 成美   |                        |                     | ボディバランス30<br>※FX SAEKI |                     |                       |                     | 21:00 |
| 21:30 |                         |                     |                        |                |                        |                    |                        |                      |                        |                     |                        |                     |                       |                     | 21:30 |
|       |                         |                     |                        |                |                        |                    | 温活ストレッチ 菱沼             |                      |                        |                     |                        |                     |                       |                     |       |

※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  
第9026560002Y45038号