

目的別ヨガクラス新設ライブレッスン後にもレッスンの復習ができる「テクニッククラス」も導入！

※毎週月曜11:35~11:50

赤枠が変更点です。

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)30<br>YU-RI    |                        |                        |          |                        |                      |                        |                       |                        |                        | ボディバランス60<br>廣川 陽子     | 9:30                |       |
| 10:00 | 温活ストレッチ30<br>鎌田 真生      |                        |                        |                     |                        |                        |          |                        |                      | 美腹トレーニング30<br>柴田 紗帆    |                       | 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30<br>薄井 花音         | ピラティス30<br>大倉 かな    |                        | リラクゼーションヨガ30<br>柴田 紗帆  | 10:30    | 気軽にバレエ30<br>佐藤 薫       | ピラティス60              |                        |                       |                        |                        |                        | 10:30               |       |
| 11:00 | スタイルアップヨガ30<br>櫻庭 絵奈    |                        |                        |                     | ストレッチ30<br>佐藤 薫        |                        | 11:00    |                        | 松本 栄美子               | ボディバランス30<br>※ST 水落 温子 | ボディコンバット60            | ストレッチ30<br>佐藤 薫        |                        | 美腹トレーニング30<br>廣川 陽子    | 11:00               |       |
| 11:30 | 11:35スタイルアップテクニク        | 美腹トレーニング30<br>NATSUMI  | ストレッチ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      | 11:30    | ボディコンバット30<br>YURI     |                      |                        | YUTA                  |                        | 温活ストレッチ30<br>山口 彩      |                        | 11:30               |       |
| 12:00 | レズミルスコア30<br>石山 広志      |                        |                        |                     | 気軽にバレエ30<br>佐藤 薫       |                        | 12:00    |                        |                      |                        |                       |                        |                        |                        | 12:00               |       |
| 12:30 |                         | 温活ストレッチ30<br>大島 千尋     | ZUMBA30<br>大西 美帆       |                     |                        | ボディコンバット30<br>YUTA     | 12:30    | 骨盤エクササイズ30<br>小野村 純子   | メガダンス45<br>松井俊樹      | ボディバンプ30<br>小川 貢弘      |                       | 気軽にバレエ30<br>佐藤 薫       |                        |                        | 12:30               |       |
| 13:00 | ボディバランス30<br>※FX 石山 広志  |                        |                        | リンパケアヨガ30<br>澄香     |                        |                        | 13:00    |                        |                      |                        | スタイルアップヨガ45<br>柴田 紗帆  | 温活ストレッチ30<br>山崎 舞子     |                        |                        | 13:00               |       |
| 13:30 |                         | レズミルスコア30<br>SAEKI     | ボディバランス30<br>※FX 安島 恵美 |                     |                        | SH/BAM30<br>濱 静夏       | 13:30    | 美姿勢エクササイズ<br>小野村 純子    | ボディコンバット30<br>内田 竜太郎 |                        |                       |                        |                        |                        | 13:30               |       |
| 14:00 | リラクゼーションヨガ30<br>市野瀬 美絵  |                        |                        | リラクゼーションヨガ45<br>澄香  |                        |                        | 14:00    |                        |                      | ピラティス45<br>松井由美子       |                       | ボディコンバット60             | ヨガ(心)30<br>NATSUMI     |                        | 14:00               |       |
| 14:30 |                         | ボディバランス45<br>※FX SAEKI | 骨盤エクササイズ30<br>小野村 純子   |                     | レズミルスコア30<br>若木 健志     | 美尻トレーニング30<br>濱 静夏     | 14:30    | ボディバランス30<br>※FX LULI  | 美尻トレーニング30<br>山本 千恵  |                        | 美姿勢エクササイズ<br>角前 征平    |                        | 山崎 舞子                  |                        | 美尻トレーニング30<br>谷 侑意子 | 14:30 |
| 15:00 | スタイルアップヨガ30<br>市野瀬 美絵   |                        |                        |                     |                        |                        | 15:00    |                        |                      |                        |                       |                        | 美腹トレーニング30<br>NATSUMI  | ボディバランス30<br>※ST LULI  | 15:00               |       |
| 15:30 |                         |                        | リンパケアヨガ30<br>小野村 純子    |                     | ボディコンバット30<br>若木 健志    | リラクゼーションヨガ45<br>竹本 茉莉子 | 15:30    | スタイルアップヨガ30<br>LULI    |                      |                        |                       | ボディバランス30<br>※FX 大島 千尋 | スタイルアップヨガ30<br>市野瀬 美絵  |                        | ボディコンバット45<br>谷 侑意子 | 15:30 |
| 16:00 |                         | ピラティス30<br>大倉 かな       |                        |                     |                        |                        | 16:00    |                        |                      |                        |                       |                        |                        | スタイルアップヨガ30<br>LULI    | 16:00               |       |
| 16:30 |                         |                        |                        |                     | ボディバランス30<br>※ST 相子 七海 |                        | 16:30    |                        |                      |                        |                       |                        |                        |                        | 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 | 17:00    | 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 |                         |                        |                        |                     | 美腹トレーニング30<br>相子 七海    |                        | 17:30    |                        |                      |                        |                       |                        |                        |                        | 17:30               |       |
| 18:00 |                         | ヨガ(体)30<br>大田 愛子       |                        |                     |                        |                        | 18:00    | ボディコンバット30<br>相子 七海    |                      |                        |                       | 筋トレチャレンジ30<br>松本 和夫    |                        |                        | 18:00               |       |
| 18:30 | 腸活体操30<br>稲毛 友紀         |                        | ボディコンバット60             |                     | 美尻トレーニング30<br>浦島 崇史    |                        | 18:30    |                        | レズミルスコア30<br>田中 代悟   | スタイルアップヨガ30<br>横尾 久美   |                       |                        |                        |                        | 18:30               |       |
| 19:00 |                         | ヨガ(心)30<br>大田 愛子       |                        | 橋本知英                |                        |                        | 19:00    | リンパケアヨガ30<br>市野瀬 美絵    |                      |                        |                       | ボディアタック45<br>松本 和夫     |                        |                        | 19:00               |       |
| 19:30 | ボディバンプ60                |                        |                        |                     | ボディバランス30<br>※ST 浦島 崇史 |                        | 19:30    |                        | ピラティス45<br>田中 代悟     | 骨盤エクササイズ30<br>松浦 博之    |                       |                        |                        |                        | 19:30               |       |
| 20:00 | 貞 喜代彦                   |                        |                        |                     |                        | 筋トレチャレンジ30<br>幣 紘輔     | 20:00    | ボディバランス30<br>※FX 山崎 舞子 |                      |                        |                       |                        |                        |                        | 20:00               |       |
| 20:30 |                         | ボディコンバット30<br>森 惇一     | 温活ストレッチ30<br>市野瀬 美絵    |                     |                        |                        | 20:30    |                        |                      |                        | リラクゼーションヨガ45<br>横尾 久美 |                        | レズミルスコア30<br>SAEKI     |                        | 20:30               |       |
| 21:00 | ボディバランス30<br>※ST 新井 真奈美 | 美腹トレーニング30<br>角前 征平    | リラクゼーションヨガ45<br>市野瀬 美絵 |                     |                        | ボディバランス60              | 21:00    | メガダンス45<br>山崎 舞子       | 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 |                         |                        |                        |                     |                        | SAEKI                  | 21:30    |                        |                      |                        |                       |                        |                        |                        | 21:30               |       |

※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りますので予めご了承ください。

※急な担当の変更・プログラム変更・休講が発生する場合がございます。

※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

お家で気軽に楽しめるダンス・ヨガ・格闘技系・筋トレ系など充実のラインナップ

赤枠が変更点です。

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)30<br>YU-RI |                        |                    | 9:30  |                        |                        |                     |                        |                       |                       |                     |          | 9:30  |
| 10:00 | 温活ストレッチ30<br>鎌田 真生      |                       |                        |                  |                        |                    | 10:00 |                        |                        | 美腹トレーニング30<br>柴田 紗帆 |                        |                       |                       |                     |          | 10:00 |
| 10:30 |                         | ピラティス30<br>NATSUMI    | 太極拳30<br>薄井 花音         | ピラティス30<br>大倉 かな | リラクゼーションヨガ30<br>柴田 紗帆  |                    | 10:30 | 気軽にバレエ30<br>佐藤 薫       |                        |                     |                        |                       |                       |                     |          | 10:30 |
| 11:00 | スタイルアップヨガ30<br>櫻庭 絵奈    |                       |                        |                  | ストレッチ30<br>佐藤 薫        |                    | 11:00 |                        | ボディバランス30<br>※ST 水落 温子 |                     |                        | ストレッチ30<br>佐藤 薫       |                       | 美腹トレーニング30<br>廣川 陽子 |          | 11:00 |
| 11:30 |                         | 美腹トレーニング30<br>NATSUMI | ストレッチ30<br>貞 喜代彦       |                  | ボディバンプ30<br>柴田 紗帆      |                    | 11:30 | ボディコンバット30<br>YURI     |                        |                     |                        | 温活ストレッチ30<br>山口 彩     |                       |                     |          | 11:30 |
| 12:00 | レズミルズコア30<br>石山 広志      |                       |                        |                  | 気軽にバレエ30<br>佐藤 薫       |                    | 12:00 |                        | ボディバンプ30<br>小川 貢弘      |                     |                        | 気軽にバレエ30<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30<br>大島 千尋    | ZUMBA30<br>大西 美帆       |                  | ボディコンバット30<br>YUTA     |                    | 12:30 | 骨盤エクササイズ30<br>小野村 純子   |                        |                     |                        |                       |                       |                     |          | 12:30 |
| 13:00 | ボディバランス30<br>※FX 石山 広志  |                       |                        | リンパケアヨガ30<br>澄香  |                        |                    | 13:00 |                        | メガダンス30<br>大西 美帆       |                     |                        | 温活ストレッチ30<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 |                  | SH'BAM30<br>濱 静夏       |                    | 13:30 | 美姿勢エクササイズ<br>小野村 純子    | ボディコンバット30<br>内田 竜太郎   |                     |                        |                       |                       |                     |          | 13:30 |
| 14:00 | リラクゼーションヨガ30<br>市野瀬 美絵  |                       |                        |                  |                        |                    | 14:00 |                        |                        |                     |                        | ヨガ(心)30<br>NATSUMI    |                       |                     |          | 14:00 |
| 14:30 |                         |                       | 骨盤エクササイズ30<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30<br>濱 静夏 | 14:30 | ボディバランス30<br>※FX LULI  | 美尻トレーニング30<br>山本 千恵    |                     | 美姿勢エクササイズ<br>角前 征平     |                       |                       | 美尻トレーニング30<br>谷 侑恵子 |          | 14:30 |
| 15:00 | スタイルアップヨガ30<br>市野瀬 美絵   |                       |                        |                  |                        |                    | 15:00 |                        |                        |                     |                        | 美腹トレーニング30<br>NATSUMI | ボディバランス30<br>※ST LULI |                     |          | 15:00 |
| 15:30 |                         |                       | リンパケアヨガ30<br>小野村 純子    |                  | ボディコンバット30<br>若木 健志    |                    | 15:30 | スタイルアップヨガ30<br>LULI    |                        |                     | ボディバランス30<br>※FX 大島 千尋 | スタイルアップヨガ30<br>市野瀬 美絵 |                       |                     |          | 15:30 |
| 16:00 |                         | ピラティス30<br>大倉 かな      |                        |                  |                        |                    | 16:00 |                        |                        |                     |                        |                       | スタイルアップヨガ30<br>LULI   |                     |          | 16:00 |
| 16:30 |                         |                       |                        |                  | ボディバランス30<br>※ST 相子 七海 |                    | 16:30 |                        |                        |                     |                        |                       |                       |                     |          | 16:30 |
| 17:00 |                         |                       | ボディバランス30<br>※ST 石山 広志 |                  |                        |                    | 17:00 | ボディバランス30<br>※ST 相子 七海 |                        |                     |                        |                       |                       |                     |          | 17:00 |
| 17:30 |                         |                       |                        |                  | 美腹トレーニング30<br>相子 七海    |                    | 17:30 |                        |                        |                     |                        |                       |                       |                     |          | 17:30 |
| 18:00 |                         | ヨガ(体)30<br>大田 愛子      |                        |                  |                        |                    | 18:00 | ボディコンバット30<br>相子 七海    |                        |                     | 筋トレチャレンジ30<br>松本 和夫    |                       |                       |                     |          | 18:00 |
| 18:30 | 腸活体操30<br>稲毛 友紀         |                       |                        |                  | 美尻トレーニング30<br>浦島 崇史    |                    | 18:30 | レズミルズコア30<br>田中 代悟     | スタイルアップヨガ30<br>横尾 久美   |                     |                        |                       |                       |                     |          | 18:30 |
| 19:00 |                         | ヨガ(心)30<br>大田 愛子      |                        |                  | ボディアタック30<br>幣 紘輔      |                    | 19:00 | リンパケアヨガ30<br>市野瀬 美絵    |                        |                     |                        |                       |                       |                     |          | 19:00 |
| 19:30 |                         |                       |                        |                  | ボディバランス30<br>※ST 浦島 崇史 |                    | 19:30 |                        |                        | 骨盤エクササイズ30<br>松浦 博之 |                        |                       |                       |                     |          | 19:30 |
| 20:00 |                         |                       |                        |                  |                        | 筋トレチャレンジ30<br>幣 紘輔 | 20:00 | ボディバランス30<br>※FX 山崎 舞子 |                        |                     |                        |                       |                       |                     |          | 20:00 |
| 20:30 |                         | ボディコンバット30<br>森 惇一    | 温活ストレッチ30<br>市野瀬 美絵    |                  |                        |                    | 20:30 |                        |                        |                     |                        | レズミルズコア30<br>SAEKI    |                       |                     |          | 20:30 |
| 21:00 | ボディバランス30<br>※ST 新井 真奈美 |                       |                        |                  |                        |                    | 21:00 |                        | ボディアタック30<br>菱沼 成美     |                     |                        |                       |                       |                     |          | 21:00 |
| 21:30 |                         | 美腹トレーニング30<br>角前 征平   |                        |                  |                        |                    | 21:30 |                        |                        |                     | ボディバランス30<br>※FX SAEKI |                       |                       |                     |          | 21:30 |

※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。

※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40名限定です。



JASRAC許諾  
第9026560001Y45038号