

Online Fitness Time Schedule

初めてのチャレンジにぴったりのレッスンを多数ご用意いたしております。
年末年始をライブレッスンで!!「ライブ」だからこそ繋がる!!「ライブ」だからこそ一体感!!を一緒に楽しみましょう

枠線	年末年始おすすめラインナップ内容
①	レズミルズプログラムとは?の講座付きクラスや30分クラスと、初めてレズミルズプログラムに参加される方でもご自身のペースで楽しみいただけます。
②	ZOOMの操作やスケジュールの見方等の講座付きクラスや30分クラスと、初めてオンラインフィットネスに参加される方にも安心です。
③	2021年、最後のライブレッスン!、一緒に身体をうごかして、このひと時を楽しんで、この一年を締めくくりましょう!
④	2022年、どこよりも早く?!お届けします!新年の初日のレズミルズ新曲発表クラスを楽しみましょう♪

アクティブ系
ライブレッスン

調整系
ライブレッスン

ダンス系
ライブレッスン

視聴可能 プラン	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	
	Studio B	Studio B	Studio A	Studio A	Studio B	
オン ライ マン スリ フイ ット メン ト ス メ ン バ ー	10:30					
	11:00	ボディバランス60	ボディバランス60	ボディバランス60		ボディコンバット60
	11:30	廣川 陽子	廣川 陽子	水落 温子	ストレッチ30 佐藤 薫	SAEKI/柴田 紗帆
	12:00					
	12:30	美尻トレーニング30 濱 静夏	美腹トレーニング30 廣川 陽子	筋膜リリース 松井 由美子	ボディコンバット60 貞 喜代彦/山崎 舞子	ボディバランス30 ※FX SAEKI
	13:00					
	13:30	SH'BAM45 濱 静夏	初めてオンラインフィットネス講座 初めてヨガ30 柴田 紗帆	美姿勢エクササイズ 小野村 純子		初めてオンラインフィットネス講座 美腹トレーニング30 柴田 紗帆/NATSUMI
	14:00					
	14:30	初めてレズミルズ講座 ボディコンバット30 前村 雄大	顔ヨガ/柴田 紗帆	ストレッチ30 岡田 麻依	メガダンス60 山崎 舞子	美尻トレーニング30 柴田 紗帆/NATSUMI
	15:00					
	15:30		ボディコンバット45 大倉 かな	リラクゼーションヨガ60 小野村 純子	初めてオンラインフィットネス講座 リラクゼーションヨガ30 LULI	初めてピラティス30 NATSUMI
	16:00	ポディアタック30 前村 雄大				
	16:30					
	17:00	ボディバランス30 ※FX 大島 千尋	ストレッチ30 大倉 かな	骨盤エクササイズ30 松浦 博之	ボディバランスST30 LULI	ヨガ(心)30 NATSUMI
	17:30					
18:00						
18:30			ボディコンバット60 相子 七海			
19:00						

②「初めてオンラインフィットネス」お勧めライン

④「2022年どこよりも早くオンラインで新曲発表!!」

①初めて「レズミルズプログラム」にお勧めのライン

②「初めてオンラインフィットネス」お勧めライン

③2021年締め ライブレッスンはこれだ!

※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400名限定です。



Online Fitness Time Schedule

ライブレッスンの録画「アーカイブレッスン」や年越し・年明けスペシャル撮影「ビデオレッスン」をお楽しみいただけます。
2021年の締めくくりと2022年の年明けは、オンラインフィットネスで気持ちよく汗を流しましょう!!

全プラン (マンスリーライトプラン含む) ご視聴可能なアーカイブレッスン! 30本

視聴可能プラン	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	
全プラン	8:00	親子ヨガ	リラクゼーションヨガ30	ストレッチ30	リラクゼーションヨガ30	リンパケアヨガ30
	8:30					
	9:00	美腹トレーニング30	美尻トレーニング30	美姿勢エクササイズ	美尻トレーニング30	美姿勢エクササイズ
	9:30					
	10:00	ストレッチ30	ヨガ(心)30	リンパケアヨガ30	親子ヨガ	ストレッチ30
全プラン	19:30	顔ヨガ15	ピラティス30	美尻トレーニング30	スタイルアップヨガ30	リラクゼーションヨガ45
	20:00					
	20:30	美姿勢エクササイズ	筋トレチャレンジ30	リラクゼーションヨガ45	美腹トレーニング30	顔ヨガ15
	21:00					
	21:30	リラクゼーションヨガ30	リラクゼーションヨガ30	温活ストレッチ30	リラクゼーションヨガ30	温活ストレッチ30

2021年～2022年 年越し・年明けスペシャルビデオレッスン!
(マンスリーメンバー/オンラインフィットネスメンバー/オンラインフィットネス視聴可能)

視聴可能プラン	日付	時間	レッスン名	
オンラインマンソンフィットネスメンバー	12月31日(金)	22:00～22:45	2021年の溜まったリンパは流しきれ! 年末リンパヨガ	
		23:00～23:45	年忘れ 筋トレチャレンジ	
		23:45～0:00	オンラインフィットネス インストラクターカウントダウン	
	HAPPY NEW YEAR			
	1月1日(土)	0:00～0:45	コアクロス 2022	
		1:00～1:45	カーディオクロス 2022	
		3:00～3:45	深夜のリラックスヨガ 2022	
4:00～4:45		美尻challenge		
5:00～5:45	美腹challenge			
6:00～6:45	元旦 スタイルアップヨガ			

※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400名限定です。

