

Online Fitness Time Schedule

「座ってストレッチ」「顔ヨガ」「親子ヨガ」「背骨コンディショニング」新プログラム導入!!

2021年12月 プログラム
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
フィットネス専用

赤枠が変更点です。

※12月中、今後の録画配信用に、一部オンラインレッスンを録画をさせていただきます。（参加者が映りこむことはございません。予めご了承ください。）

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		美尻トレーニング30 山本 千恵		ヨガ（心） 30 YU-RI		顔ヨガ15 柴田紗帆	9:30					首すわり期～3歳以下のお子様とご一緒に			ボディバランス60 廣川 陽子	9:30			
10:00	温活ストレッチ30 鎌田 真生						10:00			親子ヨガ30 前田 ゆま		ボディバランス60 磯部 咲				10:00			
10:30		ピラティス30 NATSUMI	太極拳30 薄井 花音	ピラティス30 大倉 かな		リラクゼーションヨガ30 柴田 紗帆	10:30	ストレッチ30 楠元 郁子	ピラティス60				ストレッチ30 小野 真紀			10:30			
11:00	スタイルアップヨガ30 櫻庭 絵奈				ストレッチ30 佐藤 薫		11:00		松本 栄美子	ボディバランス30 ※ST 水落 温子	ボディコンバット60	ストレッチ30 佐藤 薫			美腹トレーニング30 廣川 陽子	11:00			
11:30	11:35スタイルアップテクニック	美腹トレーニング30 NATSUMI	ストレッチ30 貞 喜代彦	ボディコンバット45 大倉 かな		ボディバンプ30 柴田 紗帆	11:30	バレエ中級30 楠元 郁子			YUTA		温活ストレッチ30 山口 彩	ボディコンバット45 YURI		11:30			
12:00					気軽にバレエ30 佐藤 薫		12:00		メガダンス45 松井 俊樹	ボディバンプ30 小川 貴弘		気軽にバレエ30 佐藤 薫				12:00			
12:30		温活ストレッチ30 大島 千尋	ZUMBA30 大西 美帆			ボディコンバット30 YUTA	12:30	骨盤エクササイズ30 小野村 純子			顔ヨガ15 柴田紗帆		メガダンス45 山口 彩		ボディアタック30 前村 雄大	12:30			
13:00	座ってストレッチ15 市野瀬			リンパケアヨガ30 澄香	座ってストレッチ15 佐藤		13:00			メガダンス30 大西 美帆		ボディバランス30 ※ST 山崎 舞子		ボディバンプ30 小野 真紀		13:00			
13:30		レズミルズコア30 SAEKI	ボディバランス30 ※FX 安島 恵美			SH'BAM30 濱 静夏	13:30	美姿勢エクササイズ30 小野村 純子			スタイルアップヨガ30 柴田 紗帆				ボディコンバット30 前村 雄大	13:30			
14:00	リラクゼーションヨガ45 市野瀬 美絵			リラクゼーションヨガ45			14:00			ピラティス45 松井 由美子		ボディコンバット60	ヨガ（心） 30 NATSUMI			14:00			
14:30		ボディバランス45 ※FX SAEKI	骨盤エクササイズ30 小野村 純子	澄香		美尻トレーニング30 濱 静夏	14:30	ボディバランス30 ※FX LULI			美姿勢エクササイズ30 角前 征平	山崎 舞子				14:30			
15:00							15:00						美腹トレーニング30 NATSUMI	ボディバランス30 ※ST LULI		15:00			
15:30			リンパケアヨガ30 小野村 純子			リラクゼーションヨガ45 竹本 実有子	15:30	スタイルアップヨガ30 LULI		背骨コンディショニング45 伊藤 曜		スタイルアップヨガ30 市野瀬 美絵			ボディコンバット45 谷 侑意子	15:30			
16:00		ピラティス30 大倉 かな					16:00				ボディバランス30 ※FX 大島 千尋			スタイルアップヨガ30 LULI		16:00			
16:30							16:30					ボディバランス45 ※FX 鎌田 真生			美尻トレーニング30 谷 侑意子	16:30			
17:00			ボディバランス30 ※ST 石山 広志				17:00	ボディバランス30 ※ST 相子 七海								17:00			
17:30							17:30					ボディコンバット45 宮脇 加津子				17:30			
18:00		ヨガ（体） 30 NATSUMI					18:00	ボディコンバット30 相子 七海			筋トレチャレンジ30 松本 和太					18:00			
18:30	腸活体操30 稲毛 友紀				美尻トレーニング30 浦島 崇史		18:30		レズミルズコア30 田中 代悟	スタイルアップヨガ30 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。 ※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。  Licensed by JASRAC JASRAC許諾 第902656001Y45038号 第902656002Y45038号				18:30			
19:00		ヨガ（心） 30 NATSUMI	ボディコンバット60 折原 誠		ボディアタック30 幣 紘輔	19:00	リンパケアヨガ30 市野瀬 美絵		ピラティス45 田中 代悟		ボディアタック45 松本 和太								19:00
19:30	ボディバンプ60				ボディバランス30 ※ST 浦島 崇史	19:30				骨盤エクササイズ30 松浦 博之									19:30
20:00	貞 喜代彦				筋トレチャレンジ30 幣 紘輔	20:00	ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子				レズミルズコア30 SAEKI								20:00
20:30		ボディコンバット30 森 惇一	温活ストレッチ15 市野瀬		背骨コンディショニング45 鈴木 眞理子	20:30				リラクゼーションヨガ45 横尾 久美									20:30
21:00	ボディバランス30 ※ST 新井 真奈美		リラクゼーションヨガ45		ボディバランス60	21:00	メガダンス45 山崎 舞子												21:00
21:30		美腹トレーニング30 角前 征平	市野瀬 美絵		SAEKI	21:30					ボディバランス30 ※FX SAEKI				21:30				

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。

※12月中、今後の録画配信用に、一部オンラインレッスンを録画をさせていただきます。（参加者が映りこむことはございません。予めご了承ください。）
 ※マンスリーライトプランのお客様は、オンラインフィットネス専用サイトスケジュールの【ML対象】にご参加頂けます。

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		美尻トレーニング30 山本 千恵		ヨガ（心）30 YU-RI			9:30									9:30
10:00	温活ストレッチ30 鎌田 真生						10:00									10:00
10:30		ピラティス30 NATSUMI	太極拳30 薄井 花音	ピラティス30 大倉 かな		リラクゼーションヨガ30 柴田 紗帆	10:30	ストレッチ30 楠元 郁子						ストレッチ30 小野 真紀		10:30
11:00	スタイルアップヨガ30 櫻庭 絵奈				ストレッチ30 佐藤 薫		11:00			ボディバランス30 ※ST 水落 温子		ストレッチ30 佐藤 薫				11:00
11:30		美腹トレーニング30 NATSUMI	ストレッチ30 貞 喜代彦			ボディバンプ30 柴田 紗帆	11:30					温活ストレッチ30 山口 彩				11:30
12:00					気軽にバレエ30 佐藤 薫		12:00			ボディバンプ30 小川 貢弘		気軽にバレエ30 佐藤 薫				12:00
12:30		温活ストレッチ30 大島 千尋	ZUMBA30 大西 美帆			ボディコンバット30 YUTA	12:30	骨盤エクササイズ30 小野村 純子							ボディアタック30 前村 雄大	12:30
13:00				リンパケアヨガ30 澄香			13:00			メガダンス30 大西 美帆		ボディバランス30 ※ST 山崎 舞子		ボディバンプ30 小野 真紀		13:00
13:30			ボディバランス30 ※FX 安島 恵美				13:30	美姿勢エクササイズ30 小野村 純子							ボディコンバット30 前村 雄大	13:30
14:00							14:00						ヨガ（心）30 NATSUMI			14:00
14:30			骨盤エクササイズ30 小野村 純子			美尻トレーニング30 濱 静夏	14:30	ボディバランス30 ※FX LULI								14:30
15:00							15:00			美姿勢エクササイズ30 角前 征平			美腹トレーニング30 NATSUMI	ボディバランス30 ※ST LULI		15:00
15:30			リンパケアヨガ30 小野村 純子				15:30	スタイルアップヨガ30 LULI				スタイルアップヨガ30 市野瀬 美絵				15:30
16:00		ピラティス30 大倉 かな					16:00			ボディバランス30 ※FX 大島 千尋						16:00
16:30							16:30							スタイルアップヨガ30 LULI		16:30
17:00			ボディバランス30 ※ST 石山 広志				17:00	ボディバランス30 ※ST 相子 七海							美尻トレーニング30 谷 侑恵子	17:00
17:30							17:30									17:30
18:00		ヨガ（体）30 NATSUMI					18:00	ボディコンバット30 相子 七海			筋トレチャレンジ30 松本 和太					18:00
18:30	腸活体操30 稲毛 友紀				美尻トレーニング30 浦島 崇史		18:30			スタイルアップヨガ30 横尾 久美						18:30
19:00		ヨガ（心）30 NATSUMI					19:00	リンパケアヨガ30 市野瀬 美絵								19:00
19:30					ボディバランス30 ※ST 浦島 崇史		19:30									19:30
20:00						筋トレチャレンジ30 幣 紘輔	20:00			骨盤エクササイズ30 松浦 博之						20:00
20:30		ボディコンバット30 森 惇一	温活ストレッチ15 市野瀬				20:30									20:30
21:00	ボディバランス30 ※ST 新井 真奈美						21:00									21:00
21:30							21:30			ボディバランス30 ※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400名限定です。



JASRAC特許
 第9026560001Y45038号
 第9026560002Y45038号