

『姿勢改善ピラティス』『スッキリのび〜るピラティス』『温活ヨガ』『気分スッキリヨガ』調整系プログラムのバリエーションが充実！


赤枠が前月からの変更箇所です。

※マンスリーライトプランのお客様は、プログラム名称に【ML/】表記のあるプログラムにご参加いただけます。（例 ML/ストレッチ30）

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		ML/美尻トレーニング30 山本 千恵		リラクゼーションヨガ30 YU-RI		顔ヨガ15 柴田紗帆	9:30					首すわり期〜5歳以下のお子様と一緒に			ボディバランス60	9:30	
10:00	ML/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45 ※FX 磯部 咲	ML/ストレッチ30 小野 真紀	廣川 陽子	10:00
10:30		ML/姿勢改善ピラティス30 NATSUMI	ML/太極拳30 薄井 花音	ML/スッキリのび〜るピラティス30 大倉 かな		ML/リラクゼーションヨガ30 柴田 紗帆	10:30	ML/ストレッチ30 楠元 郁子	姿勢改善ピラティス60 松本 栄美子	ML/ボディバランス30 ※ST 水落 温子						美腹トレーニング30 廣川 陽子	10:30
11:00	ML/スタイルアップヨガ30 櫻庭 絵奈					ML/ストレッチ30 佐藤 薫	11:00					ボディコンバット60 YUTA	ML/ストレッチ30 佐藤 薫				11:00
11:30	11:35スタイルアップヨガ復習	ML/美腹トレーニング30 NATSUMI	ML/ストレッチ30 貞 喜代彦	ボディコンバット45 大倉 かな		ML/ボディコンバット30 柴田 紗帆	11:30	バレエ中級30 楠元 郁子					ML/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						ML/気軽にバレエ30 佐藤 薫	12:00		メガダンス45 松井 俊樹	ML/ボディコンバット30 小川 貴弘			ML/気軽にバレエ30 佐藤 薫				12:00
12:30	ML/産後ストレッチ15 市野瀬	ML/ストレッチ30 大島 千尋	ZUMBA30 大西 美帆			ML/ボディコンバット30 YUTA	12:30	ML/気分スッキリヨガ30 村越 美加					ML/気軽にバレエ30 佐藤 薫		メガダンス45 山口 彩	ML/ボディアタック30 YUI	12:30
13:00						ML/産後ストレッチ15 佐藤	13:00						ML/ボディバランス30 ※ST 山崎 舞子		ML/ボディコンバット30 小野 真紀		13:00
13:30		ML/メガダンス30 深見 龍大	ML/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				ML/スタイルアップヨガ30 柴田 紗帆				ML/ZUMBA30 YUI	13:30
14:00	リラクゼーションヨガ45 市野瀬 美絵			温活ヨガ45 澄香			14:00					背骨コンディショニング45 伊藤 曜	ボディコンバット60 山崎 舞子	ML/気分スッキリヨガ30 NATSUMI			14:00
14:30			ML/骨盤エクササイズ30 小野村 純子			ML/美尻トレーニング30 濱 静夏	14:30	ML/ボディバランス30 ※FX LULI				ML/ボディバランス30 ※FX 大島 千尋					14:30
15:00							15:00							美腹トレーニング30 NATSUMI	ML/ボディバランス30 ※ST LULI		15:00
15:30			ML/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 実育子	15:30	スタイルアップヨガ30 LULI					ML/スタイルアップヨガ30 市野瀬 美絵	首すわり期〜5歳以下のお子様と一緒に		ボディコンバット45 前村 雄大	15:30
16:00		ML/スッキリのび〜るピラティス30 大倉 かな					16:00							親子ヨガ30 前田 ゆま	ML/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			ML/美腹トレーニング30 前村 雄大	16:30
17:00			ML/ボディバランス30 ※ST 石山 広志				17:00	ML/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		ML/ボディバランス30 ※FX 斎藤 香帆				スタイルアップヨガ45 大田 愛子	18:00	ML/ボディコンバット30 相子 七海					ML/筋トレチャレンジ30 松本 和太				18:00
18:30					ML/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	ML/スタイルアップヨガ30 横尾 久美							18:30
19:00		顔ヨガ15 柴田紗帆	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	ML/リンパケアヨガ30 市野瀬 美絵						ボディアタック30 松本 和太			19:00
19:30	ボディコンバット60 貞 喜代彦					ML/ボディバランス30 ※ST 浦島 崇史	19:30		姿勢改善ピラティス45 田中 代悟	ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之							19:30
20:00						ML/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		ML/ボディコンバット30 柴田 紗帆	ML/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										20:30
21:00	ML/ボディバランス30 ※ST 新井 真奈美						21:00	メガダンス45 山崎 舞子					リラクゼーションヨガ45 横尾 久美				21:00
21:30		美腹トレーニング30 角前 征平	市野瀬 美絵				21:30							ML/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40名限定です。


 JASRAC 許諾
 第902656001Y45038号
 第902656002Y45038号