

※お待たせしました！『筋膜リリース30・45』『背骨コンディショニング30・45』 新たに導入！

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/筋膜リリース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								ボディバランス60
10:00	ML/温活ストレッチ30 鎌田 真生													広川 陽子
10:30		ML/姿勢改善ピラティス30 NATSUMI	ML/太極拳30 薄井 花音	ML/スロキのび〜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				ML/ストレッチ30 小野 真紀	
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		松本 栄美子	ML/ボディバランス30 ※ST 水落 温子	ボディコンバット60	ML/ストレッチ30 佐藤 薫		美腹トレーニング30 廣川 陽子
11:30		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			YUTA		ML/美腹トレーニング30 山口 彩	ボディコンバット45 コンバットインストラクター
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 貢弘		ML/気軽にバレエ30 佐藤 薫		
12:30		ボディコンバット30 深見 龍大	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/筋膜リリース30 柴田 紗帆	メガダンス45 山口 彩	ML/ボディアタック30 YUI
13:00				筋膜リリース45 澄香			13:00			メガダンス30 大西 美帆		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	
13:30	ML/リラクゼーションヨガ45 市野瀬 美絵	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
14:00							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						
15:00							15:00					ML/ボディバランス30 ※FX 大島 千尋		
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 茉莉子	15:30	スタイルアップヨガ30 LULI						ボディコンバット45 前村 雄大
16:00		ML/スロキのび〜るピラティス30 大倉 かな					16:00							
16:30							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						ML/美腹トレーニング30 前村 雄大
17:30							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						
18:30						ML/美尻トレーニング30 浦島 崇史	18:30		レズミルスコア30 田中 代悟	ML/スタイルアップヨガ30 横尾 久美		ML/筋トレチャレンジ30 松本 和太		
19:00							19:00	ML/リンパケアヨガ30 市野瀬 美絵						
19:30	ボディコンバット60 貞 喜代彦	顔ヨガ/筋膜リリース 柴田 紗帆	ボディコンバット60 折原 誠			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				
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						
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							
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						
21:30		美腹トレーニング30 角前 征平		リラクゼーションヨガ45 市野瀬 美絵			21:30							
						SAEKI							ML/ボディバランス30 ※FX SAEKI	

お子様と一緒にのご参加も頂けます。

気分スッキリヨガ  
前田 ゆま

スタイルアップヨガ45  
NATSUMI

ボディコンバット60  
YUTA

ML/美腹トレーニング30  
山口 彩

ML/筋膜リリース30  
柴田 紗帆

メガダンス45  
山口 彩

メガダンス30  
大西 美帆

ML/ボディバランス30  
※ST 山崎 舞子

ML/背骨コンディショニング30  
伊藤 曜

ML/気分スッキリヨガ30  
NATSUMI

ML/ボディバランス30  
※FX 大島 千尋

美腹トレーニング30  
NATSUMI

ML/ボディバランス30  
※ST LULI


気分スッキリヨガ  
前田 ゆま

ML/スタイルアップヨガ30  
LULI

ボディバランス45  
※FX 鎌田 真生

ボディコンバット45  
宮脇加津子

※レッスン開始15分前にメールが届きます。  
 ※レッスンの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。  
 ※オンラインの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。

  
 JASRAE 特許  
 第9026560001Y45038号  
 第9026560002Y45038号