

Online Fitness Time Schedule

オンラインフィットネスも4月で1周年を迎えました！

ゴールデンウィーク期間は、感謝の思いを込めて、さまざまなレッスンをラインナップいたしました。

初めての方から、日頃ご愛顧頂いている方まで・・・特別プログラムを是非お楽しみください！

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
ライブレッスンイベント
ライブレッスン

マンスリーライト会員の方
『ワンタイムチケット』をご購入で
イベントレッスンや
その他プログラムもご参加頂けます。

	4月29日（金）		5月3日（火）		5月4日（水）		5月5日（木）		
	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 柴田 紗帆		ML/リラクゼーションヨガ30 YU-RI		筋膜リリース45 YUTA			9:30
10:00	ML/ボディバランス30 ※ST 水落 温子							ボディバランス60 斎藤 香帆	10:00
10:30	550円(税込)	【ワンコインイベント】 オンライン講座 解剖学&コンバット30 柏本 武志	【イベント】ボディコンバット コアレッスン		ML/太極拳30 馬				10:30
11:00	ML/ボディバンプ30 小川 貴弘		真喜代彦 & 大倉かな			リラクゼーションヨガ60 竹本 実有子	ML/ストレッチ30 楠元 郁子		11:00
11:30								【イベント】フィットネスボール リリース&エクササイズ 澄香	11:30
12:00		スタイルアップヨガ45 柴田 紗帆	【イベント】ボディバンプ コアレッスン		ML/ストレッチ30 佐藤 薫				12:00
12:30	フットケア 千葉 香織		真喜代彦 & 安島恵美 幣絃輔 & 柴田紗帆		ML/気軽にバレエ30 佐藤 薫	ML/ボディバランス30 ※FX大島 千尋	バレエ中級30 楠元 郁子		12:30
13:00		ML/ボディコンバット30 柴田 紗帆						ML/ZUMBA30 YUI	13:00
13:30						SH'BAM 濱 静香	ML/美姿勢エクササイズ 小野村 純子		13:30
14:00	ML/背骨コンディショニング30 伊藤 曜			スッキリびびるピラティス45 大倉 かな				ボディバンプ45 柴田 紗帆	14:00
14:30		レスミルズコア30 田中 代悟	美姿勢エクササイズ45 小野村 純子			ボディコンバット45 前村 雄大	ML/ボディバランス30 ※FX LULI		14:30
15:00					【イベント】ZUMBA 大西美帆 & MAYU				15:00
15:30		ボディバランス45 ※FX 田中 代悟	ML/骨盤エクササイズ 小野村 純子				美脚ヨガ45 LULI		15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00			ML/ボディバランス30 ※ST石山 宏志					ML/美尻トレーニング30 濱 静夏	17:00
17:30		ML/筋膜リリース30 山本 千恵			ML/ボディバランス30 ※ST LULI	リラクゼーションヨガ45 大田 愛子	【イベント】太陽礼拝ヨガ 市野瀬 美絵	ML/ボディコンバット30 濱 静夏	17:30
18:00	ML/ストレッチ30 横尾 久美	【イベント】ボディアタックテクニック & 45+筋トレchallenge	ML/温活ストレッチ30 市野瀬 美絵		ML/美尻トレーニング30 LULI				18:00
18:30									18:30
19:00	リラクゼーションヨガ45 横尾 久美	松本和太 & 幣絃輔	ボディコンバット45 折原 誠			【イベント】メガダンス60 山口彩・深見龍大		ボディバンプ45 田中 代悟	19:00
19:30					ボディコンバット45 芹澤 宗一郎				19:30
20:00		【イベント】ボディバンス テクニック & 60 SAEKI	ML/リラクゼーションヨガ30 市野瀬 美絵			ML/美腹トレーニング30 深見 龍大	ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子	姿勢改善ピラティス45 田中 代悟	20:00
20:30	骨盤エクササイズ45 松浦 博之				ML/ストレッチ30 芹澤 宗一郎				20:30
21:00							メガダンス45 山崎 舞子		21:00
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 許諾
第9026560001Y45038号
第9026560002Y45038号

コナミスポーツオンライン
公式Instagram

