

Online Fitness Time Schedule

「タオルエクササイズ」「太極拳」「SH'BAM」がマンスリーライト会員もご参加頂けます！

【施設配信クラス変更点のご案内】

8月より施設配信クラスでも「カメラON」が可能となりました。また、チャットもテクニックやレッスンのご質問にお応えいたしますので
皆様からのたくさんのコメントをお待ちしております！！

赤枠：前月からの変更箇所です。

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

施設配信向けレッスン
レッスン開始前に「テクニック」や「レッスンポイント」
を解説する、『よりレッスンに特化した』クラスです。

	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	
8:00							8:00									8:30
8:30		ML/タオルエクササイズ30 山本 千恵	ML/朝ストレッチ30 鈴木 真理子				8:30	ML/朝ヨガ30 村越 美加								8:30
9:00						ML/気功30 馬	9:00				ML/朝ヨガ30 前田 ゆま		ML/筋膜リリース30 山本 千恵			9:00
9:30		ML/筋膜リリース30 山本 千恵		ML/朝ヨガ30 YU-RI			9:30	ML/ピラティス30 村越 美加				ML/ストレッチ30 佐藤 薫			ボディバランス60	9:30
10:00						ML/太極拳30 馬	10:00					筋コンディショニング30 YUTA			柴田 紗帆	10:00
10:30	【施設】ボディバランス45 ※ST 鎌田 真生	ML/姿勢改善ピラティス30 NATSUMI		【施設】ML/ボディコンバット30 大倉 かな		【施設】リラクゼーションヨガ45 柴田 紗帆	10:30	ML/ストレッチ30 橋元 郁子	【施設】ML/ボディバンプ30 武田 直之	【施設】ボディバランス60 水落 温子		ML/気軽にバレー30 佐藤 薫	【施設】リラクゼーションヨガ45 澄香	【施設】ボディバランス60 小野 真紀		10:30
11:00		ML/美腿トレーニング30 NATSUMI	姿勢改善ストレッチ30 大西 美帆		ML/ストレッチ30 佐藤 薫		11:00				ボディコンバット60 YUTA					11:00
11:30				スクアットバーベピラティス45 大倉 かな		【施設】ML/ボディバンプ30 柴田 紗帆	11:30	【施設】バレーエクササイズ30 橋元 郁子		メガダンス45 松井 俊樹			レズミルコア30 武田 直之	【施設】ML/ボディバンプ30 小野 真紀		11:30
12:00	ML/温活ストレッチ30 鎌田 真生	【施設】ボディコンバット45 深見 龍大	ZUMBA45 大西 美帆		ML/気軽にバレー30 佐藤 薫		12:00			【施設】ボディバンプ45 小川 貴弘		ML/SH'BAM30 星野 瑠子				12:00
12:30							12:30	【施設】ML/骨盤エクササイズ 松浦 博之			ML/筋膜リリース30 柴田 紗帆		ML/美腿トレーニング30 NATSUMI			12:30
13:00				筋膜リリース45 澄香	【施設】メガダンス 45 小座野 清香	ML/ボディコンバット30 YUTA	13:00								【施設】ML/美腿トレーニング30 YUI	13:00
13:30	ML/リラクゼーションヨガ30 市野瀬 美絵	ML/メガダンス30 深見 龍大	【施設】ボディバランス45 ※ST 川本 友子			ML/SH'BAM30 濱 静夏	13:30	ML/SH'BAM30 星野 瑠子			【施設】ボディコンバット45 柴田 紗帆	【施設】ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子	スタイルアップヨガ45 NATSUMI			13:30
14:00					【施設】リラクゼーションヨガ45 澄香	【施設】ボディコンバット45 小座野 清香	14:00				ML/背骨コンディショニング30 伊藤 曜		メガダンス45 山崎 舞子		ML/ZUMBA30 YUI	14:00
14:30	【施設】スタイルアップヨガ 市野瀬 美絵		ML/骨盤エクササイズ30 小野村 純子			ML/ボディバランス30 ※FX 濱 静夏	14:30				ML/ボディバランス30 ※FX 大島 千尋			【施設】ボディコンバット60 KATSUYA		14:30
15:00							15:00	【施設】ML/背骨コンディショニング 鈴木 真理子								15:00
15:30							15:30					【施設】ML/スタイルアップヨガ30 市野瀬 美絵				15:30
16:00		ML/スクアットバーベピラティス30 大倉 かな	ML/ラン/ケアヨガ30 小野村 純子				16:00							ML/気軽にバレー 佐藤 薫	【施設】ボディバランス60 齋藤 香帆	16:00
16:30							16:30									16:30
17:00				ML/ボディバランス30 ※ST 石山 広志			17:00						【施設】ボディコンバット45 宮脇 加津子	バレーエクササイズ30 佐藤 薫	ML/ボディアップ30 齋藤 香帆	17:00
17:30							17:30									17:30
18:00		【施設】ML/ボディバランス30 ※FX 齋藤 香帆					18:00					ボディアップ 45 芹澤 宗一郎		背骨コンディショニング45 鈴木 真理子		18:00
18:30							18:30		レズミルコア30 田中 代悟		【施設】ML/美腿トレーニング 武田 直之		ML/ボディバンプ30 宮脇 加津子			18:30
19:00			【施設】ML/ラン/ケアヨガ30 市野瀬 美絵		ML/美尻トレーニング30 浦島 崇史	【施設】ML/ボディアップ30 常 祐輔	19:00	ML/ラン/ケアヨガ30 市野瀬 美絵			【施設】ML/ボディバンプ30 武田 直之	ML/ストレッチ30 芹澤 宗一郎		ML/ストレッチ30 鈴木 真理子		19:00
19:30	【施設】ボディコンバット45 田村 遥	ML/筋膜リリース 濱 静香					19:30		姿勢改善ピラティス45 田中 代悟	ML/ストレッチ30 橋尾 久美						19:30
20:00			【施設】ボディコンバット45 芹澤 宗一郎			【施設】ボディコンバット45 貞 喜代彦	20:00	【施設】ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子				【施設】ボディコンバット45 SAEKI	ボディバランス45 ※FX 鎌田 真生			20:00
20:30	ボディバランス60	【施設】ボディバンプ60					20:30			ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之						20:30
21:00	新井 真奈美	柴田 紗帆					21:00	メガダンス60	【施設】リラクゼーションヨガ 大田 愛子							21:00
21:30			リラクゼーションヨガ60			ボディバンプ60 貞 喜代彦	21:30	山崎 舞子			ML/リラクゼーションヨガ30 橋尾 久美	ボディバランス30 ※FX SAEKI				21:30
22:00		ML/ストレッチ30 森 惇一	市野瀬 美絵			SAEKI	22:00									22:00
22:30							22:30									22:30

※レッスン開始15分前にメールが届きます。
レッスンの開始の10分前よりメール内のURL よりご参加いただけます。
※各メスのオンライン・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きます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。

©2023 株式会社アクト
アクト株式会社
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
アクトビルディング10F
TEL: 03-5561-1111
FAX: 03-5561-1112
E-MAIL: info@act-jp.co.jp
www.act-jp.co.jp

※レッスン開始15分前まで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。
※繰り越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きますので、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。

