

Online Fitness Time Schedule

赤枠：前月からの変更箇所です。

オンラインフィットネスの人気インストラクターやプログラムのアーカイブレッスンがスタート！

◇ お知らせ ◇

- ①アーカイブレッスンを週9本導入いたしました。(マンスリーライトプランの方もご利用いただけます)
- ②プログラム公開日の変更：レッスン1週間前からのご予約を9月24日(土)から10月分プログラムが全てご予約いただけます。
※同時予約数 → 有料プラン/30レッスン マンスリーライトプラン/10レッスン

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
アーカイブ 過去のライブ レッスン動画	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、 技術の取得もできるレッスン	

	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	骨格コンディショニング45 鈴木 眞理子				8:30	ML/朝ヨガ30 村越 美加								8:30
9:00					ML/氣功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		ML/朝ヨガ30 柴田 紗帆	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 柴田 紗帆	9:30
10:00					ML/太極拳30 馬		10:00			筋コンディショニング30 YUTA		ML/笑顔にでも！ 山本千恵				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】ボテコンバウト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 楠元 郁子	【施設】ボテコンバウト30 武田 直之	【施設】ボディバランス60 水落 温子		ML/気軽にバレエ30 佐藤 薫	【施設】リラクゼーションヨガ45 濃香	【施設】ボテコンバウト30 小野 真紀		10:30
11:00			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				ボディコンバウト60 YUTA			【アーカイブ】ML/リラクゼーションヨガ30 市野瀬 美絵		11:00
11:30	ML/ストレッチ30 鎌田 真生			ストレッチのびるピラティス45 大倉 かな		【施設】ボテコンバウト30 柴田 紗帆	11:30	【施設】リエエクササイズ30 楠元 郁子				レスミルコア30 武田 直之				11:30
12:00		【施設】ボテコンバウト45 深見 龍大	ZUMBA45 大西 美帆		ML/気軽にバレエ30 佐藤 薫		12:00	メガダンス45 松井 俊樹	【施設】ボテコンバウト45 小川 貴弘			ML/SH/BAM30 星野 瑠子		【施設】ボディバランス60 小野 真紀		12:00
12:30					【施設】メガダンス 45 小笠野 清香		12:30	【施設】ボディバランス45 ※ST 江頭 慶子			ML/筋膜リリース30 柴田 紗帆		【施設】美腿トレーニング30 NATSUMI			12:30
13:00				筋膜リリース45 濃香		ML/SH/BAM30 濱 静夏	13:00									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	【アーカイブ】ML/ボディバランス30 SAEKI				13:30	【アーカイブ】ML/ボディコンバウト30 芹澤 宗一郎		ML/ボディバランス30 ※ST 千葉 音織	【施設】ボテコンバウト45 柴田 紗帆		【施設】ボテコンバウト30 ※FX 山崎 舞子	【アーカイブ】ML/ストレッチ 森 惺一		13:30
14:00					【施設】ボテコンバウト30 小笠野 清香		14:00	ML/SH/BAM30 星野 瑠子		ML/骨格コンディショニング30 伊藤 瞳		メガダンス45 山崎 舞子		【施設】ボテコンバウト60 KATSUYA		14:00
14:30	【施設】スタイルアップヨガ 市野瀬 美絵	【アーカイブ】ML/ボテコンバウト30 武田 直之	ML/骨盤エクササイズ30 小野村 純子		ML/ボテコンバウト30 ※FX 濱 静夏		14:30								ML/ZUMBA30 YUI	14:30
15:00							15:00	【施設】骨格コンディショニング 鈴木 眞理子			ML/ボテコンバウト30 ※FX 大島 千尋					15:00
15:30							15:30									15:30
16:00		ML/ストレッチ30 大倉 かな		ML/リンパケアヨガ30 小野村 純子			16:00									16:00
16:30	ML/フットケア 30 千葉 音織						16:30									16:30
17:00			ML/ボディバランス30 ※ST 石山 広志				17:00									17:00
17:30							17:30									17:30
18:00		【施設】ボディバランス30 ※FX 斎藤 香帆					18:00									18:00
18:30							18:30									18:30
19:00		ML/筋膜リリース 山本 千恵			ML/ボディバランス30 ※ST 浦島 崇史	【施設】ボテコンバウト30 常 結輔	19:00	ML/リンパケアヨガ30 市野瀬 美絵								19:00
19:30	【施設】ボテコンバウト45 田村 運		【施設】リラクゼーションヨガ30 市野瀬 美絵				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	【施設】ボテコンバウト30 武田 直之	ML/ストレッチ30 芹澤 宗一郎					19:30
20:00				【アーカイブ】ML/リエエクササイズ30 楠元 郁子	【施設】ボテコンバウト45 貞喜代彦	ML/筋トレチャレンジ30 常 結輔	20:00	【施設】ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子								20:00
20:30	ボディバランス60 新井 真奈美	【施設】ボテコンバウト60 柴田 紗帆					20:30			ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之	【施設】ボテコンバウト45 SAEKI	ボディバランス45 ※FX 鎌田 真生				20:30
21:00				【アーカイブ】ML/美腿トレーニング NATSUMI			21:00	メガダンス60 山崎 舞子	【施設】リラクゼーションヨガ45 大田 愛子							21:00
21:30							21:30									21:30
22:00		ML/ストレッチ30 森 惺一		リラクゼーションヨガ60 市野瀬 美絵		ボディバランス45 ※FX SAEKI	22:00			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					22:00
22:30							22:30									22:30

※レッスン開始15分前メールが届きます。
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。
キャンセル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。

