

Online Fitness Time Schedule

赤枠：前月からの変更箇所です。

積極的に休息を実現して心と身体の疲労を回復する『脱疲労エクササイズ』

流行りの「腸活」を取り入れた『腸活ヨガ』が新プログラムでスタートします！

◇ お知らせ ◇

祝日のライブレッスンについて・・・18：00以降のレッスンは前週のアーカイブレッスンに変更となります。

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
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	背骨コンディショニング45 鈴木 真理子				8:30	ML/朝ヨガ30 村越 美加		【アーカイブ】ML/背骨エクササイズ30 ※FX 山崎 舞子						8:30	
9:00						ML/ストレッチ30 佐藤 薫	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/気功30 馬		ML/ストレッチ30 佐藤 薫				9:30	
10:00			姿勢改善ストレッチ30 大西 美帆		ML/気軽にハレエ30 佐藤 薫	ML/朝ヨガ30 柴田 紗帆	10:00				筋コンディショニング30 YUTA		ML/気軽にハレエ30 佐藤 薫		ML/ストレッチ30 小野 真紀	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】24時間フリーエクササイズ45 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】美腹トレーニング30 武田 直之	ML/太極拳30 馬			ML/気軽にハレエ30 佐藤 薫	【施設】リラクゼーションヨガ45 澄香		10:30	
11:00		【施設】美腹トレーニング30 NATSUMI	ZUMBA45 大西 美帆				11:00					ボディコンバット60 YUTA				11:00	
11:30	ML/ストレッチ30 鎌田 真生			ML/ボディコンバット30 大倉 かな		【アーカイブ】ML/背骨エクササイズ30 松浦 博之	11:30	【施設】ボディバランス30 ※ST YUKIKO						レスミルコア30 武田 直之	【施設】ボディコンバット30 小野 真紀	11:30	
12:00		【施設】ボディコンバット45 深見 能大	【施設】ボディバランス45 ※FX 水落 温子			【施設】ボディコンバット30 柴田 紗帆	12:00		メガダンス45 松井 俊樹	【施設】ボディコンバット45 小川 真弘		ML/SH'BAM30 星野 瑠子			【アーカイブ】ML/筋膜リリース30 田中大梧	12:00	
12:30					筋線リリース45	【施設】メガダンス 45 小笠野 清香	12:30	【施設】ルエエクササイズ30 橋元 郁子				ML/筋膜リリース30 柴田 紗帆	ML/美腹トレーニング30 NATSUMI	【施設】ボディバランス30 ※ST 小野 真紀		12:30	
13:00							13:00								【施設】美腹トレーニング30 YUI	13:00	
13:30	ML/腸活ヨガ 市野瀬 美絵	ML/メガダンス30 深見 能大				ML/SH'BAM30 濱 静夏	13:30		【アーカイブ】ML/ボディコンバット30 幣 藍輔	ML/ボディバランス30 ※ST 千葉 香織	【施設】ボディコンバット45 柴田 紗帆		ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子			13:30	
14:00				【施設】リラクゼーションヨガ45 澄香			14:00	ML/SH'BAM30 星野 瑠子		ML/背骨コンディショニング30 伊藤 曜			ML/姿勢改善ピラティス30 NATSUMI			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		脱疲労エクササイズ 小笠野 清香	ML/ボディバランス30 ※FX 濱 静夏	14:30		【アーカイブ】ML/ボディコンバット30 宮崎 加津子			メガダンス45 山崎 舞子		【施設】ボディコンバット60 KATSUYA		14:30	
15:00							15:00	【施設】背骨コンディショニング45 鈴木 真理子								15:00	
15:30							15:30									15:30	
16:00		ML/ステップピラティス30 大倉 かな	ML/リン/ウェアヨガ30 小野村 純子				16:00								ML/気軽にハレエ 佐藤 薫	【施設】ボディバランス45 ※FX 大島 千尋	16:00
16:30	ML/フットケア 30 千葉 香織						16:30										16:30
17:00							17:00										17:00
17:30							17:30										17:30
18:00							18:00										18:00
18:30					ML/美尻トレーニング 浦島 崇史		18:30					【施設】美腹トレーニング 武田 直之	ML/ボディコンバット30 芹澤 宗一郎	ML/ボディコンバット30 宮崎 加津子	背骨コンディショニング45 鈴木 真理子		18:30
19:00			リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵			【施設】ボディコンバット45 幣 藍輔	19:00	ML/リン/ウェアヨガ30 市野瀬 美絵									19:00
19:30		ML/ボディバランス30 ※FX 合澤 紗菜					19:30								ML/ストレッチ30 鈴木 真理子		19:30
20:00	【アーカイブ】ML/ボディコンバット30 芹澤 宗一郎		【施設】ボディコンバット30 芹澤 宗一郎			【施設】ボディコンバット45 田村 暉	20:00	【施設】ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子		姿勢改善ピラティス45 橋元 久美	ML/ストレッチ30 橋元 久美						20:00
20:30		【施設】ボディコンバット60 柴田 紗帆					20:30		【施設】リラクゼーションヨガ45 大田 愛子	ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之	【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					20:30
21:00							21:00	メガダンス60 山崎 舞子									21:00
21:30	【アーカイブ】ML/SH'BAM30 星野 瑠子					【アーカイブ】ML/ストレッチ30 鎌田 真生	21:30			ML/姿勢改善ピラティス30 橋元 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	リラクゼーションヨガ45 市野瀬 美絵			【アーカイブ】ML/美腹トレーニング30 NATSUMI	22:00		ML/原想ヨガ30 大田 愛子								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・体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、無断キャンセルはご連絡ください。
 ※各レッスン400名限定です。

