

# Online Fitness Time Schedule

ホームフィットネスで人気の「ボディボールエクササイズ」「ポールエクササイズ」新規導入します！

さらに、25名様限定のバレエ中級もスタート！新プログラムをお楽しみください！！

赤枠：前月からの変更箇所です。

◇ お知らせ ◇

2022年12月30日（金）・31日（土）は特別スケジュールです。年末年始プログラムをご覧ください。

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
------------------	---------------	----------------	---------------------------

	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																
8:30		ML/タオエクササイズ30 山本 千恵	背骨コンディショニング45 鈴木 眞理子				8:30	ML/朝ヨガ30 村越 美加								
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				
9:30		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/セラティス30 村越 美加	ML/気功30 馬		ML/ストレッチ30 佐藤 薫			ボディバンス60		
10:00					バレエ中級 (25名) 佐藤 薫		10:00		筋コンディショニング30 YUTA		ML/気軽にバレエ 山本千恵			柴田 紗帆		
10:30	ML/ストレッチ15 鎌田真生	姿勢改善ピラティス30 NATSUMI	ボディバンス45 ※FX 水落 温子	スクワットのびーとピラティス45 大倉 かな		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	体の使い方講座15 美腹トレーニング30 武田 直之	ML/太極拳30 馬	ML/気軽にバレエ 佐藤 薫	リラクゼーションヨガ45 澄香	ML/ストレッチ30 小野 真紀			
11:00	ボディバンス45 ※ST 鎌田 真生	ML/美腹トレーニング30 NATSUMI					11:00									
11:30				ML/ボディコンバット30 大倉 かな		ボディバンス30 柴田 紗帆	11:30	バレエエクササイズ30 橋元 郁子			ボディコンバット60 YUTA		レスミルスコア30 武田 直之	ボディバンス30 小野 真紀		
12:00			姿勢改善ストレッチ30 大西 美帆		バランスボールエクササイズ 小原野 清香	ボディバンス30 柴田 紗帆	12:00		メガダンス45 松井 俊樹	ボディバンス45 小川 真弘				ML/ZUMBA30 YUI		
12:30		ボディコンバット45 深見 龍大				ML/ボディコンバット30 YUTA	12:30			筋膜リリース45 柴田 紗帆		ML/美腹トレーニング30 NATSUMI	ボディバンス30 ※ST 小野 真紀			
13:00			ZUMBA45 大西 美帆		メガダンス 45 小原野 清香		13:00	ML/ボディバンス30 ※FX 星野 瑠子						ML/美腹トレーニング30 YUI		
13:30		ML/メガダンス30 深見 龍大					13:30			ML/ボディバンス30 ※ST 千葉 香織	ML/ボディバンス30 ※FX 山崎 舞子					
14:00	ML/はじめてヨガ 市野瀬 美絵		ML/骨盤エクササイズ30 小野村 純子		脱腹エクササイズ 小原野 清香	ML/SH'BAM30 清 静夏	14:00	ML/SH'BAM30 星野 瑠子		美腹トレーニング30 柴田 紗帆		ML/姿勢改善ピラティス30 NATSUMI				
14:30						ML/ボディバンス30 ※FX 清 静夏	14:30			背骨コンディショニング30 伊藤 曜	ML/ボディバンス30 ※FX 大島 千尋	メガダンス45 山崎 舞子			ボディコンバット60 KATSUYA	
15:00	腸活ヨガ45 市野瀬 美絵		ポールエクササイズ 小野村 純子				15:00	背骨コンディショニング45 鈴木 眞理子		ポールエクササイズ 伊藤 曜		スタイルアップヨガ30 市野瀬 美絵				
15:30							15:30									
16:00		ML/スクワット&ピラティス30 大倉 かな					16:00							ML/気軽にバレエ 佐藤 薫		
16:30	フットケア 30 千葉 香織						16:30									
17:00			ML/ボディバンス30 ※ST 石山 広志				17:00									
17:30							17:30									
18:00							18:00									
18:30					ML/美尻トレーニング 浦島 崇史		18:30			レスミルスコア30 田中 代悟						
19:00			リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵			ボディアタック30 帯 結輔	19:00	ML/リンパケアヨガ30 市野瀬 美絵				ML/ストレッチ30 芹澤 宗一郎				
19:30		ML/ボディバンス30 ※FX 合澤 紗菜				ボディコンバット45 田村 遼	19:30		姿勢改善ピラティス45 田中 代悟	ML/ストレッチ30 橋元 久美		ボディバンス30 武田 直之				
20:00	アーカイブML/筋膜リリース30 山本 千恵		ML/ボディコンバット30 芹澤 宗一郎			ML/筋トレチャレンジ30 帯 結輔	20:00	ボディバンス30 ※FX 山崎 舞子								
20:30			ボディバンス60 柴田 紗帆				20:30			ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之		ボディコンバット45 SAEKI				
21:00			ML/ボディバンス30 芹澤 宗一郎				21:00	メガダンス60 山崎 舞子	リラクゼーションヨガ45 大田 憂子			ボディバンス45 ※FX 鎌田 真生				
21:30							21:30			ML/リラクゼーションヨガ30 橋元 久美		ボディバンス30 ※FX SAEKI				
22:00	アーカイブ背骨コンディショニング30 伊藤 曜		姿勢講座15 ストレッチ30 森 淳一		リラクゼーションヨガ60 市野瀬 美絵	アーカイブML/姿勢改善ピラティス30 NATSUMI	22:00	ML/瞑想ヨガ30 大田 憂子								
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。  
 ※欠席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きます場合もございますので、無断キャンセルはご遠慮ください。  
 ※各レッスン40名限定です。