

Online Fitness Time Schedule

2022年大変お世話になりました！

2023年もコナミスポーツクラブ オンラインフィットネスをよろしくお願いいたします。

31日（土）はオンラインフィットネスの人気インストラクターのスペシャルレッスンです！

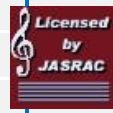
昨年人気のカウントダウン、2022年1月のLes Mills ダンスイベントもご覧いただけます。

12月のスペシャルレッスンに参加希望の方は、有料プランへご変更ください！ ※11月15日（火）まで

アーカイブレッスンは『マンスリーライトプラン』の方もご視聴いただけます。

	12月30日（金）		12月31日（土）		1月1日（日）	1月2日（月）	1月3日（火）	
	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB				
0:00					2023年開幕！美腹&ストレッチ 柴田紗帆&NATUSUMI			0:00
0:30								0:30
1:00								1:00
2:00								2:00
3:00								3:00
4:00								4:00
5:00								5:00
6:00								6:00
7:00								7:00
8:00								8:00
9:00		ML/朝ヨガ30 前田 ゆま		ML/リラクゼーションヨガ30 NATUSUMI				9:00
9:30	ML/気功30 馬							9:30
10:00		筋コンディショニング YUTA		ML/美腹トレーニング30 NATUSUMI	ML/リラクゼーションヨガ30 櫻庭 絵奈	2022ダンスイベントレッスン	背骨コンディショニング60	10:00
10:30	ML/太極拳30 馬		脱疲労エクササイズスペシャル			GANDALF	鈴木 眞理子	10:30
11:00		ボディコンバット60 YUTA	小座野 清香	ボディバンプ60 柴田 紗帆	メガダンス60 松井 俊樹&深見 龍大			11:00
11:30						筋膜リリース60	ML/筋トレチャレンジSP 幣 紘輔&松本 和夫	11:30
12:00	ML/ボディバンプ45 小川 貢弘		メガダンス60			澄香		12:00
12:30		筋膜リリース45 柴田 紗帆	山崎 舞子	筋膜リリーススペシャル 柴田 紗帆			ML/ハワイアンフラダンス60	12:30
13:00	ML/ボディバランス30 ※ST 千葉 香織						古藤 由佳子	13:00
13:30		美腹トレーニング 柴田 紗帆	スタイルアップヨガ60 市野瀬 美絵					13:30
14:00	ML/背骨コンディショニング30 伊藤 曜					アーカイブ/ボディバランス30※FX 濱 静香		14:00
14:30		ボディバランス30 ※FX 大島 千尋			アーカイブ/バランスボールエクササイズ 小座野 清香		アーカイブ/腸活ヨガ45 市野瀬 美絵	14:30
15:00	ボールエクササイズ30 伊藤 曜		年忘れボディコンバット60 貞 喜代彦&山崎 舞子			アーカイブ/ピラティス30 村越 美香		15:00
15:30					アーカイブ/ボディコンバット30 YUTA		アーカイブ/タオルエクササイズ30 山本 千恵	15:30
16:00						アーカイブ/美腹トレーニング30 武田 直之		16:00
16:30					アーカイブ/フィットネスボールエクササイズ 小野村 純子			16:30
17:00								17:00
18:00		アーカイブ/美腹トレーニング 武田 直之						18:00
18:30								18:30
19:00		アーカイブ/ボディバンプ30 武田 直之						19:00
19:30	アーカイブ/ストレッチ30 横尾 久美							19:30
20:00		アーカイブ/ボディコンバット45 SAEKI						20:00
20:30	アーカイブ/骨盤エクササイズ30 松浦 博之							20:30
21:00				アーカイブ/スキルのび〜ピラティス30 大倉 かな				21:00
21:30	アーカイブ/リラクゼーションヨガ30 横尾 久美	アーカイブ/ボディバランス30 SAEKI						21:30
22:00			アーカイブ/姿勢改善ストレッチ 大西 美帆					22:00
22:30				アーカイブ/ボディバランス60 SAEKI				22:30
23:00								23:00
23:30			23:45~オンラインインストラクター年末挨拶&カウントダウン ML/関東・関西インストラクター & 配信担当					23:30

※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