KONAMI SPORTS CLUB

2023年4月-6月

Online Fitness Time Schedule

*****2023年4月1日（土）-2023年6月30日（金）までのスケジュールです*****

2023年4月より定員が200名に変更になります。新たに「美顔エクササイズ」
「首肩こり解消エクササイズ」が登場！全体のクラス数も拡大いたしました！

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	アーカイブ過去のライブレッスン動画

※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200名限定です。

JAPAN AS NO.1 JAPAN
JASRA会員番号202604000114503B号
JASRA会員番号202604000214503B号

	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			ML/朝ヨガ30 村越 美加				8:00					8:30
8:30		ML/気軽に宅トレ30 山本 千恵	背骨コンディショニング45 鈴木 眞理子		8:30			美顔エクササイズ30 村越 美加				8:30			コアトレーニング＆ストレッチ45 芹澤 宗一郎		8:30
9:00					9:00	ML/ストレッチ30 佐藤 薫					姿勢改善ヨガ30 前田 ゆま	9:00		筋膜リリース45 山本 千恵			9:00
9:30		筋膜リリース45 山本 千恵		ML/朝ヨガ30 YU-RI	9:30		ML/朝ヨガ30 磯部 咲	ML/ピラティス30 村越 美加		ML/気功30 馬		9:30	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			健美操45 横尾 久美		10:00	バレエ中級（25名） 佐藤 薫			ML/気軽に宅トレ30 武田 直之		筋膜リリース＆ストレッチ30 YUTA	10:00		ML/気軽に宅トレ15 山本千恵			10:00
10:30	ボディバランス60 鎌田 真生	ML/ピラティス30 NATSUMI		スッキリのびーるピラティス45 大倉 かな	10:30		リラクゼーションヨガ45 澄香	ML/ストレッチ30 楠元 郁子		ML/太極拳30 馬		10:30	ML/気軽にバレエ 佐藤 薫	ボディバランス45 ※FX 守屋 かれん	ML/ストレッチ30 小野 真紀		10:30
11:00		ML/美腹トレーニング30 NATSUMI			11:00	骨盤エクササイズ30 松浦 博之					ボディコンバット60 YUTA	11:00				ML/温活ヨガ30 澄香	11:00
11:30			セルフ整体45 大西 美帆	ML/ボディコンバット30 大倉 かな	11:30		ML/ボディコンバット30 武田 直之	バレエエクササイズ30 楠元 郁子		ボディパンプ60 小川 貴弘		11:30		ML/ボディコンバット30 守屋 かれん	ML/ボディパンプ30 小野 真紀		11:30
12:00		ボディコンバット45 深見 龍大			12:00				メガダンス45 松井 俊樹			12:00				骨盤底筋エクササイズ（25名） 澄香	12:00
12:30				ML/ボディバランス30 ※FX 柴田 紗帆	12:30		ML/美尻トレーニング30 濱 静夏	ボディバランス45 ※FX 奥山 妙子			筋膜リリース45 柴田 紗帆	12:30		ML/美腹トレーニング30 NATSUMI	ボディバランス60 齋藤 香帆		12:30
13:00	腸活ヨガ45 市野瀬 美絵	ML/メガダンス30 深見 龍大	ZUMBA45 大西 美帆		13:00	メガダンス 60 小座野 清香						13:00	ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子				13:00
13:30				ベーシックヨガ45 柴田 紗帆	13:30		ML/ボディバランス30 ※FX 濱 静夏				ML/美腹トレーニング30 柴田 紗帆	13:30		ML/美姿勢エクササイズ30 NATSUMI			13:30
14:00					14:00							14:00	メガダンス45 山崎 舞子		ボディコンバット60 KATSUYA		14:00
14:30	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		14:30						ML/ボディバランス30 ※FX 大島 千尋	14:30				ML/リラクゼーションヨガ30 NATSUMI	14:30
15:00					15:00			背骨コンディショニング45 鈴木 眞理子				15:00					15:00
15:30			ML/美姿勢エクササイズ30 小野村 純子		15:30							15:30	ML/ストレッチ30 市野瀬 美絵			筋膜リリース＆ストレッチ45 YUTA	15:30
16:00		ML/スッキリのびーるピラティス30 大倉 かな			16:00							16:00			ML/気軽にバレエ 佐藤 薫		16:00
16:30					16:30							16:30				ピラティス中級30 NATSUMI	16:30
17:00			ML/ボディバランス30 ※ST 石山 広志		17:00							17:00		ボディコンバット45 宮脇 加津子			17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00			背骨コンディショニング45 鈴木 眞理子		18:00
18:30					18:30	ML/美尻トレーニング 浦島 崇史			ML/筋膜リリース30 山本 千恵			18:30		ML/ボディパンプ30 宮脇 加津子			18:30
19:00					19:00		ML/ボディアタック30 高橋 千鶴	首肩コリ解消ヨガ30 齋藤 香帆			ML/美姿勢エクササイズ30 武田 直之	19:00	アーカイブ/ボディバランス30 ※FX SAEKI			アーカイブ/美腹トレーニング30 柴田 紗帆	19:00
19:30	ML/ボディアタック30 齋藤 香帆		ML/リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵		19:30	ML/ボディコンバット30 小座野 清香				ML/ストレッチ30 横尾 久美		19:30			ML/ストレッチ30 鈴木 眞理子		19:30
20:00					20:00		ML/美腹トレーニング30 高橋 千鶴	ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子			ボディコンバット45 SAEKI ※5月以降担当変更	20:00	アーカイブ/ベーシックヨガ45 柴田 紗帆			アーカイブ/筋膜リリース30 山本 千恵	20:00
20:30	ボディバランス60 齋藤 香帆	ボディパンプ60 柴田 紗帆	ML/ボディコンバット30 折原 誠		20:30	脱疲労エクササイズ 小座野 清香			リラクゼーションヨガ45 大田 愛子	骨盤エクササイズ30 松浦 博之		20:30					20:30
21:00					21:00			メガダンス60 山崎 舞子			ボディバランス30 ※FX SAEKI ※5月以降担当変更	21:00	アーカイブ/美顔エクササイズ30 村越 美加 ※4月8日からスタートいたします			アーカイブ/メガダンス60 山崎 舞子	21:00
21:30			リラクゼーションヨガ60 市野瀬 美絵		21:30	ML/腸活ヨガ 馬 麗華	ボディバランス60 SAEKI ※5月以降担当変更			ML/リラクゼーションヨガ30 横尾 久美		21:30					21:30
22:00		ML/ストレッチ30 森 惇一			22:00				ML/瞑想ヨガ30 大田 愛子			22:00					22:00
22:30					22:30							22:30					22:30