KONAMI SPORTS CLUB

Online Fitness Time Schedule

2023年10月

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

10月限定のオンラインレッスンです。平日にもアーカイブレッスンを導入いたしました。

新プログラム　バレエトレーニング（日曜日／16:15～）

バレエの動きを取り入れたトレーニングプログラム新規導入！

※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。

JASRAC許諾 第9026556001Y45038号 第9026556002Y45038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							ML/朝ヨガ30 村越 美香							
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				美顔エクササイズ 村越 美香				ML/太極拳30 馬 麗華			
9:00		筋膜リリース45 山本 千恵		ML/朝ヨガ30 YU-RI	ML/ストレッチ30 佐藤 薫					姿勢改善ヨガ30 前田 ゆま		筋膜リリース45 山本 千恵	ML/ストレッチ30 小野 真紀	
9:30						ML/朝ヨガ30 磯部 咲	ML/ピラティス30 村越 美香		ML/気功30 馬 麗華		ML/ストレッチ30 佐藤 薫			ボディバランス60 柴田 紗帆
10:00		【アーカイブ】ピラティス（中級） NATSUMI	ML/ボディバランス30 ※FX YUKIKO		ML/バレエ（中級） 佐藤 薫			ML/気軽に宅トレ30 武田 直之		ボディコンバット60 YUTA		ML/気軽に宅トレ15 山本千絵		
10:30	ボディバランス60 鎌田 真生			スッキリのび～るピラティス45 大倉 かな		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/腸活ヨガ30 馬 麗華		ML/気軽にバレエ30 佐藤 薫			
11:00		【アーカイブ】美腹トレーニング NATSUMI	ML/メガダンス30 大西 美帆		ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之							ボディバランス60 ※FX 守屋 かれん		ML/美姿勢エクササイズ 武田 直之
11:30				ML/ボディコンバット30 大倉 かな		ML/美姿勢エクササイズ 武田 直之	ML/気軽にバレエ 楠元 郁子		ML/ボディコンバット45 TAKUYA	ML/＆ストレッチ YUTA			ML/ボディアタック30 齋藤 香帆	
12:00		ML/ボディコンバット30 深見 龍大	セルフ整体45 大西美帆					メガダンス45 松井 俊樹						ML/アクティブストレッチ30 武田 直之
12:30	ML/ベーシックヨガ30 市野瀬 美絵			ボディバランス45 ※FX 柴田 紗帆		ML/ボディバランス30 ※FX 濱 静夏	ボディバランス45 ※FX 奥山 妙子		ML/ボディパンプ45 小座野 清香	筋膜リリース45 柴田 紗帆		【アーカイブ】美腹トレーニング NATSUMI	ボディバランス45 ※FX 齋藤 香帆	
13:00		メガダンス45 深見 龍大									ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子			
13:30	ML/リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵		ZuMBA45 大西美帆		メガダンス45 小座野 清香					ML/美腹トレーニング30 柴田 紗帆		【アーカイブ】美姿勢エクササイズ NATSUMI		
14:00				ML/筋膜リリース30 柴田 紗帆							メガダンス45 山崎 舞子		ボディコンバット60 KATSUYA	
14:30			ML/ベーシックヨガ30 笹川 貴子							ML/ボディバランス30 ※FX 大島 千尋				【アーカイブ】塩う燃焼ヨガ30 NATSUMI
15:00							背骨コンディショニング45 鈴木 眞理子							
15:30			ML/ボディバランス30 ※FX 笹川 貴子								ML/ストレッチ30 市野瀬 美絵			筋膜リリース＆ストレッチ YUTA
16:00		ML/スッキリのび～るピラティス30 大倉 かな											ML/バレエトレーニング 佐藤 薫	
16:30														【アーカイブ】ピラティス（中級） NATSUMI
17:00												ボディコンバット45 宮脇 加津子		
17:30														
18:00												ML/ボディパンプ30 宮脇 加津子	背骨コンディショニング45 鈴木 眞理子	
18:30					ML/ボディバランス30 ※ST 浦島 崇史			ML/筋膜リリース30 山本 千恵						
19:00							ML/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			ML/ストレッチ30 鈴木 眞理子	
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		ML/ボディコンバット30 小座野 清香				トレーナーレッスン ボディコンバットテック＆30 田村 遥 ※チケット550円をご購入ください					
20:00						ML/ボディパンプ30 高橋 千鶴	ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子				【アーカイブ】/ピラティス30 村越 美香			【アーカイブ】筋膜リリース45 柴田 紗帆
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		マインドフルネスヨガ 小座野 清香			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			【アーカイブ】リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵		
21:00						ML/ストレッチ30 高橋 千鶴	メガダンス60 山崎 舞子			【アーカイブ】メガダンス60 山崎 舞子	【アーカイブ】ボディバランス60 齋藤 香帆		【アーカイブ】ボディコンバット45 TAKUYA	
21:30			リラクゼーションヨガ 市野瀬 美絵		美顔エクササイズ30 馬 麗華			ML/ストレッチ30 大田 愛子	リラクゼーションヨガ45 横尾 久美					
22:00		ML/ストレッチ30 森 惇一												【アーカイブ】ストレッチ30 森 惇一
22:30														