

Online Fitness SCHEDULE

12月30日（土）は特別スケジュールです。2024年1月4日（木）より通常プログラムです。
10月9日に実施いたしましたイベントレッスンアーカイブを公開いたします！お楽しみに！！

	12月30日 （土）	12月31日（日） （日）	1月1日（月） （月）	1月2日（火） （火）	1月3日（水） （水）	
8:00						8:00
8:30	年末スペシャル 朝ヨガ30 村越 美加					8:30
9:00		ML/ストレッチ30 小野 真紀			10.9イベント 朝ヨガ60 櫻庭 絵奈	9:00
9:30	年末スペシャル 美顔エクササイズ30 村越 美加					9:30
10:00		ML/美姿勢エクササイズ 武田 直之		筋膜リリース45 山本 千恵		10:00
10:30	Wトレーナーイベント ボディパンプ60 貞 喜代彦・小川 貢弘		ボディバランス60 鎌田 真生			10:30
11:00					気軽にバレエ30 楠元 郁子	11:00
11:30						11:30
12:00	2023年ファイナル ボディコンバット60 貞 喜代彦・山崎 舞子					12:00
12:30				ボディバランス30 ※FX YUKIKO		12:30
13:00			メガダンス45 深見 龍大		ボディアタック30 齋藤 香帆	13:00
13:30	2023年末スペシャル ZUMBA45 大西 美帆	筋膜リリース45 柴田 紗帆				13:30
14:00						14:00
14:30		ボディコンバット30 折原 誠			メガダンス45 松井 俊樹	14:30
15:00	2023年末スペシャル ボディバランス60 山崎 舞子					15:00
15:30						15:30
16:00			10.9イベント リラクゼーションヨガ60 市野瀬 美絵			16:00
16:30	2023年踊り収め メガダンス60 山崎 舞子					16:30
17:00				10.9イベント ボディコンバットスペシャル 貞 喜代彦・横田 昌佳・ TAKUYA		17:00
17:30						17:30
18:00	2023年ライブレッスン収め リラクゼーションヨガ60 市野瀬 美絵					18:00
18:30						18:30
19:00		ボディバランス60 齋藤 香帆	背骨コンディショニング45 鈴木 眞理子	ストレッチ30 松浦 博之	トレーナーレッスン ボディコンバットテック&30 田村 遥	19:00
19:30						19:30
20:00	ピラティス30 村越 美香					20:00
20:30		リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵	首肩コリ解消ヨガ30 齋藤 香帆			20:30
21:00	ボディバランス60 齋藤 香帆	※マンズリーライトの方は『ワンタイムチケット』をご購入していただき、ご参加頂けます。 ※各レッスンで定員がございます。お早めにご予約ください。 ※マンズリーライトの方もアーカイブレッスンはご参加頂けます。				21:00
21:30					 JASRC許諾 第9026560001Y45038号 第9026560002Y45038号	21:30
22:00						22:00