KONAMI SPORTS CLUB

2024年10月-12月

Online Fitness Time Schedule

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。

JASRAC許諾 第9025680021493SB号 第9025680021493SB号

10月1日（火）は、『ボディコンバット100』のリリースを記念して特別プログラムで配信いたします！お申込みは、9月15日（日）からです！ぜひお楽しみください。

	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				ML/太極拳30 馬 麗華				8:00
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 花里 眞理子				美顔エクササイズ 村越 美香								8:30
9:00					ML/ストレッチ30 松浦 博之					姿勢改善ヨガ30 前田 ゆま	ML/ストレッチ30 馬 麗華	筋膜リリース45 山本 千恵	ボディバランス60 小野 真紀		9:00
9:30		筋膜リリース45 山本 千恵		ML/朝ヨガ30 YU-RI		朝ヨガ45 前田 ゆま	ML/ピラティス30 村越 美香		ML/気功30 馬 麗華						9:30
10:00		ML/ピラティス30 NATSUMI	ML/ボディバランス30 ※FX YUKIKO		ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之		ML/ストレッチ30 楠元 郁子	レズミルズコア30 武田 直之		ML/ピラティス30 田中 千晶		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		スッキリのび～るピラティス45 大倉 かな			ML/スタイルアップヨガ30 前田 ゆま			ML/腸活ヨガ30 馬 麗華		ボディコンバット45 TAKUYA		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		ML/メガダンス30 大西 美帆	ボディコンバット60 ASAHI			ML/ボディコンバット30 今井 美緒				ベーシックヨガ60 柴田 紗帆		ML/機能改善エクササイズ 武田 直之	11:00
11:30						ML/機能改善エクササイズ 武田 直之	ML/気軽にバレエ 楠元 郁子			ボディバランス45 ※ST 柴田 紗帆			セロトニンヨガ45 齋藤 香帆		11:30
12:00		ML/ボディコンバット30 深見 龍大		ML/ボディコンバット30 大倉 かな				メガダンス45 松井 俊樹	ボディパンプ45 若木 健志					ML/アクティブストレッチ30 武田 直之	12:00
12:30	ML/ベーシックヨガ30 市野瀬 美絵		セルフ整体45 大西美帆		ボディバランス60 ASAHI	ML/アクティブストレッチ30 武田 直之	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
13:00		レズミルズダンス45 深見 龍大		ML/ボディパンプ30 柴田 紗帆							ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子		ボディバランス45 ※FX 齋藤 香帆		13:00
13:30	ML/リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵		ZUMBA45 大西美帆						ボディコンバット60 若木 健志	ML/美腹トレーニング30 柴田 紗帆					13:30
14:00				リラクゼーションヨガ45 柴田 紗帆							メガダンス45 山崎 舞子		ボディコンバット60 KATSUYA	ML/脂肪燃焼ヨガ30 NATSUMI	14:00
14:30	ML/ウォールピラティス30 新井 聖菜									ML/ボディバランス30 ※FX 大島 千尋					14:30
15:00					ML/ボディコンバット30 今堀 裕太		背骨コンディショニング45 花里 眞理子							ML/ピラティス30 NATSUMI	15:00
15:30	ML/ジャズダンス30 新井 聖菜										ML/ストレッチ30 市野瀬 美絵				15:30
16:00		ML/スッキリのび～るピラティス30 大倉 かな											ML/ストレッチ30 花里 眞理子	ML/美腹トレーニング30 NATSUMI	16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30													背骨コンディショニング45 花里 眞理子		17:30
18:00															18:00
18:30								ML/筋膜リリース30 山本 千恵					ボディコンバット60 安孫子 礼基		18:30
19:00					ML/ボディバランス30 ※ST 浦島 崇史		ML/首肩コリ解消ヨガ30 齋藤 香帆		【有料500】ボディコンバット60 ※10月1週目・2週目のみ 1週目：テック＋45/2週目：60 田村 遙	ML/ボディバランス30 ※FX 濱 静夏					19:00
19:30	ボディコンバット45 ASAHI		ML/リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵												19:30
20:00					ML/HIPHOP（初級） HANA		ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子			レズミルズダンス30 濱 静夏					20:00
20:30			ML/ボディコンバット30 折原 誠					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						20:30
21:00	ボディバランス60 ASAHI						メガダンス60 山崎 舞子		リラクゼーションヨガ45 横尾 久美	ML/ボディパンプ30 武田 直之					21:00
21:30			リラクゼーションヨガ 市野瀬 美絵					ML/ストレッチ30 大田 愛子							21:30
22:00		ML/ストレッチ30 森 惇一													22:00
22:30															22:30