

Online Fitness SCHEDULE

寒い日でも自宅で楽しめるプログラムをご用意しました。ご参加お待ちしております！

2025年2月11日 (火)			2025年2月24日 (月)		
建国記念日			天皇誕生日 振替休日		
	Studio A	Studio B		Studio A	Studio B
8:00			8:00		8:00
8:30	8:15-9:15 背骨コンディショニング60 花里 眞理子		8:30		8:30
9:00			9:00		9:00
9:30		9:30-10:00 筋膜リリース30 山本 千恵	9:30		9:30
10:00	10:00-10:45 ボディバランス45 FX YUKIKO		10:00		10:00
10:30		10:30-11:00 ML/美腹トレーニング30 山本 千恵	10:30	10:30-11:30 ボディバランス60 鎌田 真生	10:30-11:00 ML/ボディコンバット30 濱 静夏
11:00			11:00		11:00
11:30	11:15-12:15 ボディコンバット60 谷トレーナーチケット¥1,100 限定50名 谷 顕真	11:30-12:00 ML/ボディアタック30 竹井 星菜	11:30		11:30-12:15 レズミルズダンス45 濱 静夏
12:00			12:00		12:00
12:30			12:30	12:30-13:15 リンパ改善ストレッチ45 市野瀬 美絵	12:45-13:30 ボディバランス45 ※ST 濱 静夏
13:00	12:45-13:45 ウォールヨガ60 市野瀬 美絵		13:00		13:00
13:30			13:30		13:30
14:00			14:00	13:45-14:45 メガダンス60 大西 美帆	14:00-14:45 筋膜リリース45 塚本 栞
14:30	14:15-15:00 リンパ改善ストレッチ45 市野瀬 美絵		14:30		14:30
15:00			15:00		15:00
15:30			15:30	15:15-16:15 ベーシックヨガ60 市野瀬 美絵	15:30
16:00			16:00		16:00
16:30			16:30		16:30

※マンスリーライトの方が、「ML/～」以外のレッスンにご参加の際は、『ワンタイムチケット』をご購入していただき、ご参加いただけます。
 ※18:00以降はアーカイブレッスンとなります。(マンスリーライトプランの方は『ワンタイムチケット』をご購入していただきご参加いただけます)
 ※予約開始は1月25日(土) 00:00~スタートです。
 ※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。



JASRAC許諾

第9026560001Y45038号
第9026560002Y45038号