

# 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	<b>8:15-9:15</b> 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		<b>9:30-10:00 筋膜リリース30</b> 山本 千恵	9:30		9:30
10:00	<b>10:00-10:45</b> ボディバランス45 FX YUKIKO		10:00		10:00
10:30		<b>10:30-11:00 ML/美腹トレーニング30</b> 山本 千恵	10:30	<b>10:30-11:30</b> ボディバランス60 鎌田 真生	<b>10:30-11:00 ML/ボディコンバット30</b> 濱 静夏
11:00			11:00		11:00
11:30	<b>11:15-12:15</b> 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	<b>11:30-12:00 ML/ボディアタック30</b> 竹井 星菜	11:30		<b>11:30-12:15</b> レズミルズダンス45 濱 静夏
12:00			12:00		12:00
12:30			12:30	<b>12:30-13:15</b> リンパ改善ストレッチ45 市野瀬 美絵	12:30
13:00	<b>12:45-13:45</b> ウォールヨガ60 市野瀬 美絵		13:00		<b>12:45-13:30</b> ボディバランス45 ※ST 濱 静夏
13:30			13:30		13:30
14:00			14:00	<b>13:45-14:45</b> メガダンス60 大西 美帆	<b>14:00-14:45</b> 筋膜リリース45 塚本 栞
14:30	<b>14:15-15:00</b> 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	<b>15:15-16:15</b> 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