

Online Fitness SCHEDULE

平日レッスンでも人気の「朝ヨガ」「ピラティス」が60分・45分で祝日に登場。

祝日の朝はのんびり、ゆっくりとスタートさせましょう！

2025年3月20日（木・春分の日）ライブレッスン

3/20（木） 8:00-9:00 スタジオA	朝ヨガ60 村越 美加		3/20（木） 10:00-10:30 スタジオB	ML/ボディコンバット30 武田 直之	
3/20（木） 9:15-10:00 スタジオA	ピラティス45 村越 美加		3/20（木） 11:00-11:30 スタジオB	レズミルズコア30 武田 直之	
3/20（木） 10:30-11:00 スタジオA	ML/ストレッチ30 楠元 郁子		3/20（木） 12:00-13:00 スタジオB	筋膜リリース60 柴田 紗帆	
3/20（木） 11:30-12:00 スタジオA	ML/気軽にバレエ30 楠元 郁子				
3/20（木） 12:30-13:15 スタジオA	ボディコンバット45 齋藤 香帆				
3/20（木） 13:45-14:30 スタジオA	ボディバランス45 齋藤 香帆				
3/20（木） 15:00-15:45 スタジオA	背骨コンディショニング45 花里 真理子				

※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、ご参加ください。

※上記時間以外は、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、2025年2月25日（火）00:00～スタートです。

※各レッスンの定員は200名です。



JASRAC許諾

第9026560001Y45038号
第9026560002Y45038号