

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



JASRA特許
第902656001Y45038号
第902656002Y45038号

ボディコンバットファンの皆様お待たせしました。日曜日お昼に「ボディコンバット60」が復活します！

また、日曜日の夜は「背骨コンディショニング60」「ストレッチ30」で平日に向けてゆったり過ごしましょう。

	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					8:00			ML/朝ヨガ30 村越 美香				8:00					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		8:30			美顔エクササイズ 村越 美香				8:30	ML/太極拳30 馬 麗華				8:30
9:00					9:00	ML/ストレッチ30 松浦 博之					姿勢改善ヨガ30 前田 ゆま	9:00		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	9:30		朝ヨガ45 前田 ゆま	ML/ピラティス30 村越 美香			ML/氣功30 馬 麗華	9:30	ボディバランス60 ASAHI				9:30
10:00					10:00						ML/ピラティス30 田中 千晶	10:00		ML/気軽に宅トレ15 山本千恵		ML/機能改善エクササイズ 武田 直之	10:00
10:30	ボディバランス60 鎌田 真生	ML/ピラティス30 NATSUMI	ML/ボディバランス30 ※FX YUKIKO	スキキリのび〜ピラティス45 大倉 かな	10:30	ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之		ML/ストレッチ30 橋元 郁子			ML/腸活ヨガ30 馬 麗華	10:30				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			11:00	ML/スタイルアップヨガ30 前田 ゆま			ML/ボディコンバット30 今井 美緒			11:00	ボディコンバット45 ASAHI	パーソナルヨガ60		ML/アクティブストレッチ30 武田 直之	11:00
11:30			ML/メガダンス60 大西 美帆		11:30			ML/気軽にバレエ 橋元 郁子		メガダンス45 松井 俊樹		11:30			ボディコンバット60 齋藤 香帆		11:30
12:00			ML/ボディコンバット30 深見 龍大		12:00		ML/機能改善エクササイズ 武田 直之			ボディコンバット45 若木 健志		12:00					12:00
12:30	ML/パーソナルヨガ30 市野瀬 美絵				12:30			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					12:30
13:00		レスミズダンス45 深見 龍大	セルフ整体45 大西 美帆	ML/ボディランブ30 柴田 紗帆	13:00							13:00					13:00
13:30					13:30		ML/アクティブストレッチ30 武田 直之					13:30	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	13:30
14:00	ML/ランバ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵			リラクゼーションヨガ45 柴田 紗帆	14:00	ML/パーソナルヨガ30 北島 千晃				ボディコンバット60 若木 健志	ML/美腹トレーニング30 矢野 朝陽	14:00					14:00
14:30					14:30							14:30	メガダンス45 山崎 舞子				14:30
15:00	ML/ウォールヨガ30 市野瀬 美絵				15:00	ML/ボディコンバット30 北島 千晃		背骨コンディショニング45 花里 眞理子	ML/機能改善エクササイズ 武田 直之			15:00					15:00
15:30					15:30							15:30					15:30
16:00		ML/スキキリのび〜ピラティス30 大倉 かな			16:00					レスミズコア30 武田 直之		16:00	ML/ストレッチ30 市野瀬 美絵				16:00
16:30					16:30							16:30					16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30					17:30							17:30				背骨コンディショニング60 花里 眞理子	17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30						ML/筋膜リリース30 山本 千恵	18:30					18:30
19:00				ML/ランバ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵	19:00	ML/ボディバランス30 ※ST 浦島 崇史		ML/首肩こり解消ヨガ30 齋藤 香帆				19:00	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		【無料】1,100円/回		19:30							19:30					19:30
20:00					20:00	ML/HIPHOP (初級) HANA		ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子				20:00	レスミズダンス30 濱 静夏				20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00	ボディバランス60 ASAHI				21:00			メガダンス60 山崎 舞子		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	21:00					21:00
21:30					21:30						ストレッチ&簡単ピラティス 橋尾 久美	21:30					21:30
22:00				リラクゼーションヨガ 市野瀬 美絵	22:00							22:00					22:00
22:30					22:30							22:30					22:30

※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きます。無断キャンセルはご連絡ください。
※各レッスン100名限定です。

【無料】550円/回
※4月1週目・2週目のみ
※平日・夜9:45-10:00:60
田村 遥

ボディコンバット60
Les Mills Japan
National Trainer
谷 顕真