


Online Fitness Time Schedule

4月30日 (水) ~5月2日 (金) は通常プログラム

4月29日 (火)、5月3日 (土) ~6日 (月) はプログラムを内容や時間を一部変更してお届けいたします！ お楽しみ下さい！

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	ジョイント レッスン
------------------	---------------	----------------	---------------------------	---------------

※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。
 ※オンラインの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。
 ※録り直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ので、無断キャンセルはご遠慮ください。
 ※各レッスン100名限定です。キャンセル待ち登録いただけます。



JASRAC特許
 第9026560001Y45038号
 第9026560002Y45038号

2025/4/29 (火)			2025/5/3 (土)			2025/5/4 (日)			2025/5/5 (月)			2025/5/6 (火)		
昭和の日			憲法記念日			みどりの日			こどもの日			みどりの日振替休日		
Studio A	Studio B		Studio A	Studio B		Studio A	Studio B		Studio A	Studio B		Studio A	Studio B	
		8:00				ML/ストレッチ30 小野 真紀			8:00			背骨コンディショニング45 花里 真理子		8:00
背骨コンディショニング60			ML/太極拳30 馬 麗華						8:30					8:30
花里 真理子		9:00		ベーシックヨガ60		ボディバランス60			9:00			ボディパン45 貞 喜代彦	ベーシックヨガ60	9:00
	ML/朝ヨガ30 YU-RI		ボディバランス60	磯部 咲		小野 真紀 & 齋藤香帆			9:30		ML/ピラティス30 NATSUMI		磯部咲	9:30
		10:00	ASAHI				ML/機能改善エクササイズ30 武田 直之		10:00	ボディバランス60				10:00
ボディバランス60		10:30				ボディコンバット60			10:30	北島 千晃	美尻美腹トレーニング60	ML/ベーシックヨガ30 YUKIKO	ボディコンバット60	10:30
YUKIKO	ボディコンバット60 宮脇 加津子		ボディコンバット45 ASAHI			貞 喜代彦 & 齋藤 香帆	ML/アクティブストレッチ30 武田 直之		11:00		柴田 紗帆 & NATSUMI		大倉 かな & 柴田 紗帆	11:00
		11:30							11:30	ボディコンバット60		ML/メガダンス60		11:30
	ボディバランス60	12:00				首肩こり解消ヨガ45 斎藤 香帆	ML/脂肪燃焼ヨガ30 NATSUMI		12:00	北島 千晃	ストレッチ45 柴田 紗帆 & NATSUMI	大西 美帆	ボディパン60 柴田 紗帆	12:00
	宮脇 加津子	12:30							12:30					12:30
		13:00	ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子	ML/ボディアタック30 竹井 星菜			ML/ピラティス30 NATSUMI		13:00			ボディコンバット60 ASAHI & yuta		13:00
リラクゼーションヨガ60	ML/美腹トレーニング30 山本 千恵	13:30							13:30	ヴァイヤサフローヨガ60			ML/気軽に宅トレ 柴田紗帆	13:30
市野瀬 美絵		14:00	メガダンス60	リラクゼーションヨガ60			ML/美腹トレーニング30 NATSUMI		14:00	櫻庭 絵奈			リラクゼーションヨガ45 柴田 紗帆	14:00
	筋膜リリース45 山本 千恵	14:30	山崎 舞子 & HARUNA	大田 愛子					14:30			ボディバランス45 ASAHI		14:30
		15:00							15:00	リンパ改善ストレッチ60				15:00
ML/リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵		15:30	ML/ストレッチ30 市野瀬 美絵						15:30	市野瀬 美絵				15:30
	レスミルズダンス45 深見 龍大 & 濱 静夏	16:00				背骨コンディショニング60			16:00					16:00
		16:30				花里 真理子			16:30	ML/リラクゼーションヨガ30 市野瀬 美絵				16:30
メガダンス60		17:00							17:00					17:00
大西 美帆		17:30				ML/ストレッチ30 花里 真理子			17:30					17:30
		18:00							18:00					18:00