

Online Fitness Time Schedule

ボディコンバット 水曜15:00~15:30 日曜日18:30~19:30 増設!

コナミアスリートが教えるHIPHOP初級も登場! お楽しみに!

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
------------------	---------------	----------------	---------------------------

※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分前よりメールでお申し込みいただけます。
 ※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く場合がございますので、無断キャンセルはご遠慮ください。
 ※各レッスン200名限定です。

	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	ML/本極拳30 馬 龍華				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		美顔エクササイズ 馬 龍華		8:30				朝ヨガ30 村越 美香		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	ML/ストレッチ30 馬 龍華	筋膜リリース45 山本 千恵				9:00
9:30		筋膜リリース45 山本 千恵		ML/朝ヨガ30 YU-RI	9:30		ML/朝ヨガ30 磯部 咲	ML/ピラティス30 村越 美香		ML/気功30 馬 龍華		9:30						9:30
10:00					10:00				ML/気軽に宅トレ30 武田 直之		ボディコンバット60	10:00					ボディバランス60 柴田 紗帆	10:00
10:30		ML/ピラティス30 NATSUMI	ML/ボディバランス30 ※FX YUKIKO	スロモーター&ピラティス45	10:30	ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之	ベーシックヨガ45	ML/ストレッチ30 橋元 郁子		ML/腸活ヨガ30 馬 龍華	YUTA	10:30	ボディコンバット60		ML/ストレッチ30 小野 真紀			10:30
11:00	ボディバランス60 鎌田 真生	ML/美腹トレーニング30 NATSUMI	ML/メガダンス30 大西 美帆	大倉 かな	11:00							11:00	TAKUYA			ML/美姿勢エクササイズ 武田 直之		11:00
11:30					11:30	パレエ (初中级)		ML/気軽にパレエ 橋元 郁子			ML/ストレッチ30 YUTA	11:30		※FX 守屋 かれん				11:30
12:00		ML/ボディコンバット30 深見 龍大		ML/ボディコンバット30 大倉 かな	12:00		ML/美姿勢エクササイズ 武田 直之		メガダンス45 松井 俊樹	ボディコンバット45 富永 裕樹		12:00			ML/ボディアタック30 齋藤 香帆	ML/アクティブストレッチ30 武田 直之		12:00
12:30	ML/ベーシックヨガ30 市野瀬 美絵		セルブ整体45 大西美帆		12:30			ボディバランス45 ※FX 奥山 妙子				12:30						12:30
13:00		メガダンス45 深見 龍大		ボディバランス45 ※FX 柴田 紗帆	13:00		ML/ボディバランス30 ※FX 濱 静夏					13:00				ボディバランス45 ※FX 齋藤 香帆		13:00
13:30			ZUMBA45 大西美帆		13:30	マインドフルネスヨガ60				ZUMBA30 富永 裕樹		13:30	ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子					13:30
14:00	ML/リノ(改善ストレッチ)30 市野瀬 美絵				14:00						ML/美腹トレーニング30 柴田 紗帆	14:00						14:00
14:30			ML/筋膜リリース30 柴田 紗帆		14:30	小座野 清香				背骨コンディショニング45 伊藤 曜		14:30	メガダンス45 山崎 舞子	ML/美姿勢エクササイズ30 NATSUMI	ボディコンバット60	ML/脂肪燃焼ヨガ30 NATSUMI		14:30
15:00	ピラティス (初級) 新井 聖葉		ML/ベーシックヨガ30 笹川 貴子		15:00	ML/ボディコンバット30 今堀 裕太		背骨コンディショニング45 花里 眞理子			ML/ボディバランス30 ※FX 大島 千尋	15:00		ML/美腹トレーニング30 NATSUMI	KATSUYA			15:00
15:30		ML/気軽にパレエ 新井 聖葉		ML/ボディバランス30 ※FX 笹川 貴子	15:30							15:30	ML/ストレッチ30 市野瀬 美絵				筋膜リリース&ストレッチ YUTA	15:30
16:00		ML/スロモーター&ピラティス30 大倉 かな			16:00							16:00						16:00
16:30					16:30							16:30				ML/ストレッチ30 花里 眞理子		16:30
17:00					17:00							17:00		ボディコンバット45 宮脇 加津子			ML/ピラティス30 NATSUMI	17:00
17:30					17:30							17:30				背骨コンディショニング45 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		ML/ボディバンプ30 宮脇 加津子		ボディコンバット60		18:30
19:00					19:00	ML/ボディバランス30 ※ST 浦島 崇史		ML/首肩コリ解消ヨガ30 齋藤 香帆			ML/美姿勢エクササイズ30 武田 直之	19:00					安孫子 礼基	19:00
19:30	ML/ボディアタック30 齋藤 香帆		ML/リノ(改善ストレッチ)30 市野瀬 美絵		19:30					トレーナーレッスン ボディコンバットテック&30 田村 遥 ※チケット550円をご購入ください		19:30	ボディバランス45 ※FX 奥山 妙子					19:30
20:00					20:00		ボディバンプ30 宮脇 加津子	ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子				20:00						20:00
20:30	ボディバランス60 齋藤 香帆	ボディバンプ60 柴田 紗帆	ML/ボディコンバット30 折原 誠		20:30	ML/HIPHOP (初級) HANA			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		20:30						20:30
21:00				メガダンス45 深見 龍大	21:00			メガダンス60 山崎 舞子			ボディバンプ60	21:00	ボディコンバット30 今堀 裕太					21:00
21:30			リラクゼーションヨガ		21:30	美顔エクササイズ 馬 龍華	ボディバランス60 鎌田 真生			リラクゼーションヨガ45 大田 愛子		21:30				リノ(改善ストレッチ)30 市野瀬 美絵		21:30
22:00		ML/ストレッチ30 森 淳一			22:00				ML/ストレッチ30 大田 愛子	横尾 久美		22:00						22:00
22:30					22:30							22:30						22:30