

# Online Fitness Time Schedule

5月1日(水)・7日(火)は通常プログラム、5月2日(木)~6日(月)は人気の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！

青枠：ゴールデンウィーク特別プログラム

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 過去のライブレッシ 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。  
 ※録り残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200名限定です。



	5月1日(水)		5月2日(木)			5月3日(金)		5月4日(土)		5月5日(日)			5月6日(月)		5月7日(火)		
	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			朝ヨガ60		8:00			ML/本極拳30 馬 麗華				8:00					8:00
8:30			村越 美加		8:30	美顔エクササイズ 馬 麗華						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		8:30
9:00	ML/ストレッチ30 松浦 博之				9:00		姿勢改善ヨガ30 前田 ゆま	ML/ストレッチ30 馬 麗華	筋膜リリース45 山本 千恵			9:00			花里 真理子		9:00
9:30		ML/朝ヨガ30 磯部 咲	ML/ピラティス30 村越 美香		9:30					ML/ストレッチ30 小野 真紀	ボディバランス260	9:30					ML/朝ヨガ30 YU-RI
10:00				ML/気軽に宅トレ30 武田 直之	10:00						柴田 紗帆	10:00					
10:30	ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之				10:30				ML/気軽に宅トレ15 山本千恵			10:30		ML/ピラティス30 NATSUMI	ML/ボディバランス30 ※FX YUKIKO	ストレッチ&ピラティス45	10:30
11:00		ベージュヨガ45 澄香	ML/ストレッチ30 橋元 郁子		11:00			ボディコンバト60 TAKUYA		ボディバランス45 小野 真紀	ML/美姿勢エクササイズ 武田 直之	11:00	ボディバランス60 山崎 舞子	ML/美腕トレーニング30 NATSUMI			大倉 かな
11:30	バレエ(初級)		ML/気軽にバレエ 橋元 郁子		11:30					※FX 守屋 かれん		11:30			ML/メガダンス30 大西 美帆		11:30
12:00	バレエ(中級)	ML/美姿勢エクササイズ 武田 直之			12:00	ボディコンバト45					セルロニョヨガ60	ML/アクティブストレッチ30 武田 直之	12:00				ML/ボディコンバト30 大倉 かな
12:30			ボディバランス45		12:30		筋膜リリース45						12:30				
13:00		ML/ボディバランス30 ※FX 濱 静夏	※FX 奥山 妙子		13:00			柴田 紗帆					13:00		ベージュヨガ60 市野瀬 美絵		
13:30					13:30	ボディバランス60			ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子		ボディバランス30 ※FX 福藤 香帆	13:30					
14:00	マインドフルネスヨガ60				14:00	小川 貴弘	ML/美腕トレーニング30 柴田 紗帆						14:00	ML/ボディバランス30 貞喜代彦			
14:30	小堀野 清香				14:30			メガダンス60	ML/美姿勢エクササイズ30 NATSUMI		ボディコンバト60		14:30				ML/筋膜リリース30 柴田 紗帆
15:00	ML/ボディコンバト30 今堀 裕太		背骨コンディショニング45		15:00	マインドフルネスヨガ45 小堀野 清香	ML/ボディバランス30 ※FX 合澤 紗葉			山崎 舞子		KATSUYA	ML/脂肪燃焼ヨガ30 NATSUMI	15:00			
15:30			花里 真理子		15:30						ML/ストレッチ30 市野瀬 美絵		15:30				
16:00					16:00							ML/ストレッチ30 花里 真理子	16:00				
16:30					16:30								16:30				
17:00					17:00								17:00		ML/ピラティス30 NATSUMI		
17:30					17:30								17:30				
18:00					18:00								18:00				
18:30				ML/筋膜リリース30 山本 千恵	18:30								18:30				
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/美姿勢エクササイズ30 武田 直之						19:00				
19:30					19:30								19:30	ML/ボディアタック30 齋藤 香帆		ML/リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵	
20:00		ボディバランス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	ML/HIPHOP(初級) HANA			リラクゼーションヨガ45 大田 愛子	20:30								20:30	ボディバランス60	ボディバランス60 柴田 紗帆	ML/ボディコンバト30 折原 誠	20:30
21:00					21:00	ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之							21:00				
21:30	美顔エクササイズ 馬 麗華	ボディバランス60	山崎 舞子		21:30	リラクゼーションヨガ45							21:30			リラクゼーションヨガ	21:30
22:00		鎌田 真生		ML/ストレッチ30 大田 愛子	22:00								22:00		ML/ストレッチ30 森 博一		市野瀬 美絵
22:30					22:30								22:30				