

Online Fitness Time Schedule

5月1日(月)・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。



JASRAG特許
 第902656000145038号
 第9026560002445038号

	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				ML/本極拳30 馬 麗華					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		
9:00	ML/ストレッチ30 松浦 博之		ML/ピラティス30 村越 美香		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		筋膜リリース45	ML/朝ヨガ30 YU-RI	
9:30		ML/朝ヨガ30 磯部 咲			9:30	気功60 馬 麗華			ML/ストレッチ30 小野 真紀	ボディバランス260	9:30				
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	ベージュヨガ45	ML/ストレッチ30 橋元 郁子		10:30			ML/気軽に宅トレ15 山本千恵	ボディバランス45 小野 真紀		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 大倉 かな	
11:00		澄香			11:00	ML/腸活ヨガ30 馬 麗華		ボディコンバト60 TAKUYA	ボディバランス260 ※FX 守屋 かれん	ML/美姿勢エクササイズ 武田 直之	11:00	山崎 舞子	ML/美腿トレーニング30 NATSUMI		
11:30	バレエ(初中级) 笹尾 登紀子	ML/美姿勢エクササイズ 武田 直之	ML/気軽にバレエ 橋元 郁子		11:30						11:30		ML/メガダンス30 大西 美帆		
12:00				メガダンス45 松井 俊樹	12:00	ボディコンバト45 高永 裕樹				セルロニョヨガ60 齋藤 香帆	12:00			ML/ボディコンバト30 大倉 かな	
12:30					12:30		筋膜リリース45 柴田 紗帆				12:30	ベージュヨガ60 市野瀬 美絵		セルロニョ45 大西 美帆	
13:00		ML/ボディバランス30 ※FX 濱 静夏			13:00			ML/ボディバランス30 ※FX 山崎 舞子			13:00			ボディバランス45 ※FX 柴田 紗帆	
13:30	マインドフルネスヨガ60				13:30	ボディバランス60 小川 貴弘	ML/美腿トレーニング30 柴田 紗帆			ボディバランス30 ※FX 齋藤 香帆	13:30			ZUMBA45 大西 美帆	
14:00	小堀野 清香				14:00			メガダンス60 山崎 舞子	ML/美姿勢エクササイズ30 NATSUMI		14:00	ML/ボディバランス30 貞喜代彦			
14:30					14:30	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			ボディコンバト60 KATSUYA	ML/脂肪燃焼ヨガ30 NATSUMI	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 花里 真理子		15:00				ML/美腿トレーニング30 NATSUMI		15:00	ボディコンバト60 貞喜代彦		ML/ベージュヨガ30 笹川 真子	
15:30					15:30			ML/ストレッチ30 市野瀬 美絵			15:30			ML/ボディバランス30 ※FX 笹川 真子	
16:00					16:00					ML/ストレッチ30 花里 真理子	16:00		ML/ストレッチ30 大倉 かな		
16:30					16:30						16:30				
17:00					17:00				ボディコンバト45 宮脇 加津子	背骨コンディショニング60 花里 真理子	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				ML/ボディバランス30 宮脇 加津子	ボディコンバト60 安孫子 礼基	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	ML/骨盤エクササイズ30 松浦 博之					20:30	ボディバランス60 齋藤 香帆	ボディバランス60 柴田 紗帆	ML/ボディコンバト30 折原 誠	
21:00			メガダンス60		21:00						21:00				
21:30	美顔エクササイズ 馬 麗華	ボディバランス60 鎌田 真生			21:30	リラクゼーションヨガ45 橋尾 久美					21:30			リラクゼーションヨガ	
22:00				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				