

Online Fitness SCHEDULE

2024年1月8日 (月) 成人の日

	Studio A	Studio B	
8:00			8:00
8:30		8:30-9:00 ML/気軽に宅トレ30 山本 千恵	8:30
9:00			9:00
9:30		9:15-10:00 筋膜リリース 45 山本 千恵	9:30
10:00			10:00
10:30	10:30-11:45	10:15-10:45 ML/ピラティス30 NATSUMI	10:30
11:00	ボディバランス60+テック15	11:00-11:30 ML/美腹トレーニング NATSUMI	11:00
11:30	鎌田 真生 山崎 舞子		11:30
12:00		12:00-12:45 ボディコンバット45 (テック含む) 柴田 紗帆 NATSUMI	12:00
12:30	12:30-13:00 ML/リンパ改善ストレッチ 市野瀬 美絵		12:30
13:00			13:00
13:30	13:30-14:45	13:15-14:00 筋膜リリース 45 柴田 紗帆	13:30
14:00	メガダンス60+テック15		14:00
14:30	小座野 清香 浦島 崇史		14:30
15:00			15:00
15:30	15:15-16:15 ベーシックヨガ60 市野瀬 美絵		15:30
16:00		16:00-16:30 ML/スッキリのび〜るピラティス30 大倉 かな	16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30	【アーカイブ】ボディアタック30 齋藤 香帆		19:30
20:00			20:00
20:30	【アーカイブ】ボディバランス60	【アーカイブ】ボディパンプ60	20:30
21:00	齋藤 香帆	柴田 紗帆	21:00
21:30			21:30
22:00		【アーカイブ】ストレッチ30 森 惇一	22:00
22:30			22:30

担当インストラクター



気軽に宅トレ
筋膜リリース45



ピラティス 美腹トレーニング
ボディコンバット45
筋膜リリース45



ボディバランス60+テック



メガダンス60+テック



リンパ改善ストレッチ
ベーシックヨガ60



スッキリのび〜る
ピラティス30

※イベントにご参加の方はイベントチケットをご購入ください。
 ※マンスリーライトの方が、「ML/〜」以外のレッスンにご参加の際は、『ワンタイムチケット』をご購入していただき、ご参加頂けます。
 ※各レッスンで定員がございます。お早めにご予約ください。

