

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ
8:00														
9:00														
10:00	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ ★ たいこ 定員:45名	10:15~11:00 ズンバ ★ 木田 定員:50名	10:15~11:00 LMピラティス ★ 佐藤 定員:20名	10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO 定員:45名	10:15~11:00 ピラティスヨガ ★ 木田 定員:45名	10:15~11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名	10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO 定員:45名	10:15~11:00 LMピラティス ★ 設楽 定員:45名	10:10~10:55 ボディバランス 瀬川 定員:45名				
11:00	11:20~12:05 ヨガ ★ たいこ 定員:45名	11:20~12:05 からだバー ★ 木田 定員:20名	11:20~12:05 週替わりレッスン ★ 村岡 定員:45名	11:20~12:05 ポディステップ ★ MIHO 定員:20名	11:20~12:05 ポディステップ ★ MIHO 定員:45名	11:20~12:05 ラテンエアロ ★ 木田 定員:20名	11:20~12:05 SHAPES ★ 設楽 定員:45名	11:20~12:05 らくらくエアロ ★ JUNKO 定員:20名	11:20~12:05 ポディステップ ★ MIHO 定員:20名	11:00~11:45 オキシジェン 小松 定員:45名	11:15~12:00 RPM ★ 寺島 定員:13名			
12:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原 定員:45名	12:25~13:10 RPM ★ 村岡 定員:45名	12:25~13:10 ポディアタック ★ 寺島 定員:45名	12:25~13:10 ポディコンバット ★ 金山 定員:20名	12:25~13:10 メガダンス ★ 木田 定員:50名	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 ★ 古河原 定員:20名	12:25~13:25 オキシジェン 麻田 定員:45名	12:25~13:10 ポディジャム ★ 佐藤 定員:45名	12:25~13:10 ポディコンバット ★ 小松 定員:50名	12:05~12:50 ポディコンバット ★ 小松 定員:20名	12:15~13:15 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 ★ 古河原 定員:45名	12:20~13:05 ポディアタック ★ 寺島 定員:45名		
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00~19:45 ポディコンバット ★ 小松 定員:50名	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川 定員:20名	19:15~20:15 ポディステップ ★ 寺島 定員:45名	19:30~20:15 デトックスフローヨガ ★ たいこ 定員:20名	19:00~19:45 ポディジャム ★ 金山 定員:45名	19:15~20:00 美姿勢プログラム ★ 寺島 定員:20名	19:15~20:15 ポディアタック ★ 及川 定員:45名	19:15~20:00 LMピラティス ★ 設楽 定員:20名	19:00~19:45 ズンバ ★ 木田 定員:45名	19:30~20:15 コア&ストレッチ★ ★ 【HOT】 ★ 設楽 定員:20名	8日・20日 のみ実施			
20:00	20:20~21:20 ポディジャム ★ 小松 定員:45名	20:35~21:20 ポディアタック ★ 寺島 定員:45名	20:35~21:20 ポディアタック ★ 寺島 定員:45名	20:35~21:20 ポディアタック ★ 寺島 定員:45名	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽 定員:40名	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽 定員:40名	20:35~21:35 ポディジャム ★ 外崎 定員:45名	20:25~20:55 ストレッチボール ★ スタッフ 定員:20名	20:05~20:50 週替わりレッスン ★ 木田 定員:45名	20:05~20:50 コア&ストレッチ★ ★ 【HOT】 ★ 設楽 定員:20名				
21:00														
22:00														
23:00														



# 2月バーチャルスタジオスケジュール



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
09:00	9:30~9:53 ポールエクササイズ 上肢編	9:30~9:50 ポールエクササイズ 下肢編	9:30~9:48 疲労解消マッサージ	9:30~9:45 ポールエクササイズ vol.2	9:30~9:46 ピラティスの基本動作	9:30~9:36 ポールエクササイズ 体幹編	9:30~10:00 シェイプアップエクササイズ
10:00	10:00~10:16 機能改善トレーニング		HOT	10:00~10:28 姿勢改善エクササイズ	10:00~10:30 姿勢改善ピラティス		
11:00	10:50~11:29 中上級エアロ 柴インストラクター			11:15~11:59 中級ステップ 長谷インストラクター			11:00~11:45 中級エアロ 脇田インストラクター
12:00	11:50~12:35 中級ステップ 脇田インストラクター						12:00~12:50 中級エアロ 脇田インストラクター
13:00	13:00~13:42 中級エアロ 池野インストラクター	12:20~13:10 中級エアロ 脇田インストラクター	HOT	12:20~13:06 中級エアロ 長谷インストラクター	12:25~12:54 ポールエクササイズ	HOT	13:00~13:27 中級エアロ 三宮インストラクター
14:00	14:00~14:26 初級エアロ 三宮インストラクター	13:30~14:20 中級ステップ 岸田インストラクター		13:25~13:45 膝痛コンディショニング	13:15~13:30 首&肩こりほぐし		13:45~14:11 初級エアロ 北川インストラクター
15:00	14:45~15:18 ボディメイクエクササイズ	14:45~15:24 脂肪燃焼ボクシング エクササイズ		14:00~15:03 アクティブピラティス	14:00~14:30 初級エアロ 魚原インストラクター		14:20~14:41 ヒップとお腹を絞る
16:00	15:40~16:35 バーニングファイター	15:45~16:00 本気ダイエット	13:30~14:29 心安らぐヨガ	15:20~15:50 脂肪燃焼トレーニング	15:00~15:45 バーニングファイター	14:45~15:30 自律神経を整えるヨガ	15:00~15:55 バーニングファイター
		16:15~16:36 ヒップとお腹を絞る！！	14:45~15:45 姿勢が整う ピラティス			15:45~16:05 猫背改善ピラティス	
17:00			16:00~16:13 かんたんヨガ				
18:00		10日、24日 のみ実施			コアトレーニング ストレッチ 27日 のみ実施		QRコード レッスンの詳細や 担当インストラクターについては こちらから
19:00		19:30~20:44 初中級ダンスエアロ			19:30~19:59 コアトレーニング 20:00~20:21 ストレッチ		
20:00	20:15~20:34 骨盤・背骨ストレッチ	20:30~21:30 インナーシェイプヨガ	20:15~20:45 バーニングファイター		20:40~21:04 疲労回復ヨガ		
21:00	21:00~21:19 安眠ヨガ		21:00~21:45 とことん疲労回復		21:20~22:05 とことん疲労回復		



**Home Fitness 24**