



★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 11月時間割★

自宅がジムになる！専門チャンネルで楽々トレーニング！
 オンライン格闘技！今なら最大2ヶ月無料キャンペーン実施中！

【営業時間】下記をご参照ください。(年中無休)

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:00 コンバットトレーニング Half ~7:30 山井 拓未★	7:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★	7:00 全身ストレッチ 浦辺 俊也★	7:00 おはヨガ Yoshiko★	7:00 30分集中！ダイエットキック ~7:30 和田 拓也★	30分、Half、30minと記載のあるクラスは、30分間のレッスンです。		7
8	8:00 初心者キックボクシング 山井 拓未★	8:00 モーニングストレッチ 漆原 季亮★	8:00 30分集中！ダイエットキック ~8:30 浦辺 俊也★	8:00 おはよう太陽礼拝 Yoshiko★	8:00 初心者キックボクシング 和田 拓也★		8:00 脂肪燃焼！30min HIIT ~8:30 山井 拓未★★	8
9	9:00 ベリーダンスpops fusion Yuie★	9:00 30分集中！ダイエットボクシング ~9:30 森口 裕司★	9:00 リラックス・ヨーガ MAKI★	9:00 初級ボクシングテクニック 森口 裕司★	9:00 初級総合テクニック 中桐 涼輔★	9:00 コンバットトレーニング Half ~9:30 山井 拓未★	9:00 中級ボクシングテクニック 森口 裕司★★	9
10	10:00 有酸素ダンス Yuie★	10:00 ハタ・ヨーガ MAKI★★	10:00 頭皮と顔マッサージ YAYOI★	10:00 ディープストレッチングヨーガ MAKI★	10:00 中級総合テクニック 中桐 涼輔★★	10:00 瞑想講座 YAYOI★	10:00 ダイエットボクシング 森口 裕司★	10
11	11:00 初心者フラダンス Ana★(23日休講)	11:00 リセット・ヨーガ MAKI★	11:00 ダイエットキックボクシング 浦辺俊也★	11:00 リセット・ヨーガ MAKI★	11:00 ウエストすっきりヨガ 河内★	11:00 初心者キックボクシング KAZU★	11:00 初心者フィジカル 森口 裕司★	11
12	12:00 エクササイズフラダンス Ana★(23日休講)	12:00 ストレッチ 小田 弥生★	12:00 ベリーダンスpops fusion Yuie★	12:00 初心者キックボクシング 浦辺 俊也★	12:00 ベリーダンスpops fusion Yuie★	12:00 フェイシャルマッサージ YAYOI★	12:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★	12
13	13:00 屋ヨガ YAYOI★	13:00 バレエ(初級バーレッスン) 小田 弥生★	13:00 パワーヨーガ YAYOI★	13:00 ダイエットキックボクシング 浦辺 俊也★	13:00 リラックスヨガ YAYOI★	13:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★	13:00 固い人の為のストレッチ 山井 拓未★	13
14	14:00 フットマッサージ YAYOI★	14:00 ダイエットムエタイ 小林 準★	14:00 初心者キックボクシング 小林 準★	14:00 ボディメイク筋トレ Ayumi★	14:00 骨盤ヨガ YAYOI★	14:00 フットマッサージ YAYOI★	14:00 初心者キックボクシング 大石 智也★	14
15	15:00 初心者フィジカル 菅 龍太郎★	15:00 ダイエットボクシング 杉山 由一★	15:00 リラハタヨーガ YAYOI★	15:00 ヒップホップダンス Ayumi★	15:00 初心者ボクシング 吉越 博司★	15:00 ハタヨーガ YAYOI★	15:00 有酸素ボクシング 照井 純一★(中継)	15
16	16:00 陰ヨガ YAYOI★	16:00 アシュタナガ YAYOI★★	16:00 ボディメイクヨガ Yoshiko★ 股関節(4日,18日)/肩(11日,25日)	16:00 スローヴィンヤサヨーガ MAKI★★	16:00 フットマッサージ YAYOI★	16:00 初心者キックボクシング 大石 智也★	16:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(中継)	16
17	17:00 メディテーション YAYOI★	17:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★	17:00 ピラティス Yoshiko★	17:00 ハタ・ヨーガ MAKI★	17:00 メディテーション YAYOI★	17:00 サーキットボクシング 山下 優一郎★(中継)	17:00 ダイエットムエタイ&Beat! 山井 拓未★	17
18	18:00 ベリーダンスpops fusion Yuie★	18:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮★	18:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	18:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(中継)	18:00 ベリーダンスpops fusion Yuie★	(中継)と記載のあるクラスは、店舗の体験や事務手続き、或いは回線の混雑状況により、一部あるいは全部が録画放送になる場合があります。あらかじめご了承ください。	18:00 ストレッチ&ボクシング 杉山	18
19	19:00 ストレッチ Yuie★	19:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★	19:00 K-POPダンス Ayumi★	19:00 初心者フィジカル 漆原 季亮★	19:00 有酸素ダンス Yuie★		19	
20	20:00 初心者キックボクシング 小林 準★	20:00 ダンベルトレーニング 漆原 季亮★	20:00 サーキットボクシング 山下 優一郎★(中継)	20:00 有酸素ボクシング 藤井 重綺★(中継)	20:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★	20		
21	21:00 おやすみ前のアロマヨガ Yoshiko★(23日休講)	21:00 リラクゼーションストレッチ 漆原 季亮★	21:00 初心者キックボクシング 山井 拓未★	21:00 初心者キックボクシング 漆原 季亮★	21:00 おやすみ前のアロマヨガ Yoshiko★	21:00 コンバットトレーニング Half ~21:30 山井 拓未★	21	
22	22:00 コンバットトレーニング 1/4 ~22:15 山井 拓未★		22:00 脂肪燃焼 HIIT & SMASH! 1/4 ~22:15 山井 拓未★		22:00 15minダイエットキック&Beat! ~22:15 山井 拓未★	1/4、15minと記載のあるクラスは、15分間のレッスンです。	22	
23	月水金22:15 クラス終了、火木 21:45 クラス終了							23