



# ★オンラインFIT 格闘技&フィットネスCH 3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ヶ月無料プラン実施中！**

【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 サンフローヨガ 悠花★	7:00 温活ストレッチ 関節可動域UP！／悠花★	7:00 YOGI-CK (ヨガで打力UP) 悠花★	7:15 おはヨガ ～8:00 Yoshiko★	7:00 脂肪燃焼！30min HIIT ～7:30 漆原 季亮★	30分、Half、30minと記載のあるクラスは、30分間のレッスンです。	7:00 ヴィンヤサヨガ 悠花★★	7
8	8:00 脂肪燃焼！HIIT & CoolDown 【NEW】悠花★	8:00 寝技ムーブ&フィジカル 悠花★	8:00 体幹トレーニング 【NEW】悠花★	8:00 おはよう太陽礼拝 ～8:50 Yoshiko★	8:00 初心者キックボクシング 【NEW】漆原 季亮★	8:00 週末リセットヨガ 悠花★(13日休講)	8:00 脂肪燃焼！30min HIIT ～8:30 悠花★	8
9	9:00 超入門ベリーダンス Yuie★		9:00 リラックス・ヨーガ MAKI★	9:00 MMAテクニック 悠花★	9:00 中級キックボクシング 【NEW】漆原 季亮★★	9:00 お腹引き締めフィジカル 悠花★(13日休講)	9:00 ピラティス Yoshiko★	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 ウエストすっきりヨガ 河内★	10:00 瞑想講座 YAYOI★	10:00 初級ボクシングテクニック 森口 裕司★	10
11	11:00 初心者フラダンス Ana★	11:00 リセット・ヨーガ MAKI★	11:00 超入門ベリーダンス Yuie★	11:00 リセット・ヨーガ MAKI★	11:00 美脚美尻トレーニング 【NEW】悠花★(12日休講)	11:00 初心者キックボクシング KAZU★	11:00 30分集中！フィジカル ～11:30 笹川 順平★	11
12	12:00 エクササイズフラダンス Ana★	12:00 ストレッチ 小田 弥生★		12:00 打撃コンビネーション 悠花★		12:00 フェイシャルマッサージ YAYOI★		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 脂肪燃焼！30min HIIT ～13:30 悠花★	13:00 初心者キックボクシング 和田 拓也★		13:00 固い人の為のストレッチ 【NEW】悠花★(14日山井)	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 ダイエットキックボクシング 和田 拓也★	14:00 フットマッサージ YAYOI★	14:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	14
15	15:00 シャドーキック&フィジカル 悠花★	15:00 ハタヨーガ YAYOI★	15:00 リラハタヨーガ YAYOI★	15:00 ヒップホップダンス Ayumi★		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 アシュタンガ YAYOI★★	16:00 ボディメイクヨーガ Yoshiko★(股関節/肩 隔週)	16:00 スローヴィンヤサヨガ MAKI★★	16:00 フットマッサージ YAYOI★		16:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	16
17	17:00 メディテーション YAYOI★	17:00 リラックス・ヨーガ MAKI★	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
18	18:00 超入門ベリーダンス Yuie★	18:00 ダンスで体幹トレーニング Yuie★	18:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	18:00 初心者キックボクシング 【NEW】漆原 季亮★	18:00 超入門ベリーダンス Yuie★	18:00 DANCE FIGHT OUT!! YONA★	18:00 スタイルアップダンシング！ YONA★	18
19	19:00 ストレッチ Yuie★		19:00 K-POPダンス Ayumi★	19:00 美脚美尻&シェイプアップ 【NEW】漆原 季亮★	19:00 有酸素ダンス Yuie★		19:00 初心者キックボクシング 【NEW】大石 智也★	19
20	20:00 初心者キックボクシング 小林 準★	20:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	20:00 FIT BOXING 平山 恵★(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★	(中継)クラスは店舗混雑状況や事務手続き対応などにより、再放送になる場合がございます。予めご了承ください。	20:00 フィジカル&ストレッチ 【NEW】大石 智也★	20
21	21:00 おやすみ前の筋膜リリースヨガ Yoshiko★(テニスボール使用) 1日休講	21:00 中級キックボクシング 【NEW】漆原 季亮★★	21:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未★	21:00 リラクゼーションストレッチ 漆原 季亮★	21:00 おやすみひとつ前の筋膜ヨガ Yoshiko★(テニスボール使用)			21
22	22:00 脂肪燃焼 HIIT & SMASH! 1/3 ～22:20 山井 拓未★★				22:00 おやすみ前の熟睡ヨガ ～骨盤調整編～ Yoshiko★			22
23	終了時間が記載されていないクラスは、45分終了となります。							23