



WEBGYM LIVEへ55 GO GO

29 (Thu)	30 (Fri)	1 (Sat)	2 (Sun)	3 (Mon)	4 (Tue)	5 (Wed)
					FREE 9:00~9:45 Good Morning YOGA 麻尋 ラウンジタイム	FREE 9:00~9:45 Good Morning YOGA Yuzu ラウンジタイム
FREE 11:00~11:30 BODYCOMBAT 山口満喜		11:00~11:30 朝活で代謝アップ! スタッフ 腹筋チャレンジ ラウンジタイム	10:30~11:00 ランニングピギナー ~これから始めるあなたに~ 鎌田 実奈美 ラウンジタイム	11:00~11:30 コンディショニング ピラティス 岡山 裕介 腹筋チャレンジ ラウンジタイム	FREE 11:00~11:30 親子 de 家トレ! 岡部 すみれ 腹筋チャレンジ ラウンジタイム	FREE 11:30~12:15 親子 de ダンス 浜崎 真尋 ラウンジタイム
	FREE 12:00~12:45 SH' BAM 中馬 亜梨沙				12:30~13:00 ピラティス 菊川 由美子 腹筋チャレンジ ラウンジタイム	
13:00~13:30 WEBGYM BIKE スタッフ		13:00~13:30 お腹引き締め 鎌田 実奈美 ラウンジタイム		13:00~13:30 ランニングアドバンス ~より距離をのばすために~ 鎌田 実奈美 ラウンジタイム	14:00~14:30 美姿勢 トレーニング 大田 麻奈美 腹筋チャレンジ ラウンジタイム	14:00~14:30 めざせスッキリ下半身 島田 はつこ 腹筋チャレンジ ラウンジタイム
			FREE 14:30~15:00 BODYCOMBAT 中島 幹太 腹筋チャレンジ ラウンジタイム		FREE 15:30~16:00 腹筋イベント 中馬 亜梨沙 ラウンジタイム	FREE 15:30~16:00 腹筋イベント 谷口 一樹 ラウンジタイム
	15:00~15:45 リラックスヨガ 石丸美華	15:00~15:30 Body Move! Evolution! 手島 佑貴 腹筋チャレンジ ラウンジタイム	FREE 16:30~17:00 RPM 井上 淳基 腹筋チャレンジ ラウンジタイム		FREE 17:00~17:30 SH' BAM 中馬 亜梨沙 腹筋チャレンジ ラウンジタイム	FREE 17:00~17:45 BODY PUMP 井上 淳基 ラウンジタイム
	FREE 19:00~19:45 BODYBALANCE 安斉奈緒美			FREE 18:00~19:00 BODYCOMBAT 大井克彦 鎌田実奈美 ラウンジタイム	19:00~19:30 ダンスエアロ 高山英士 腹筋チャレンジ ラウンジタイム	FREE 20:10~20:40 BODYCOMBAT 古岡 綾子 ラウンジタイム
FREE 19:30~20:15 SH' BAM 松永 三千代					21:00~21:30 DANCE&FITNESS 畑田美紀 腹筋チャレンジ ラウンジタイム	
	21:00~21:20 WEBGYM WORKOUT スタッフ					

ラウンジタイム



レッスン前後にはラウンジタイムでインストラクターや参加者とコミュニケーションが取れる!

腹筋チャレンジ



目指せ1万人腹筋チャレンジ!!
レッスンを受けていない方でも参加OK!

Good Morning YOGA



朝 9:00~9:45 はモーニングヨガで
気持ちのいい1日をスタート♪

子供の日イベント



キッズ向けイベントレッスン
親子 de 家トレ! & 親子 de ダンス! を開催!

※ FREE マークのついているレッスンはどなた様でも無料でご参加いただけます。
※急遽スケジュールが変わる可能性があります。予めご了承ください。

WEBGYMでは24時間オンデマンドレッスン開催中♪

WEBGYM スタジオスケジュール

	月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)	日(Sun)
0:00	glamordance EDM	YOGA ~ヒーリング~	glamordance バーレスク	glamordance バーレスク	YOGA ~ヒーリング~	glamordance EDM	glamordance バーレスク
1:00	HIIT	glamordance EDM	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~	glamordance EDM	glamordance バーレスク	HIIT	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~
2:00	glamordance バーレスク	glamordance バーレスク	ピラティス	YOGA ~ヒーリング~	glamordance EDM	glamordance バーレスク	ピラティス
3:00	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~	ピラティス	Easy YOGA III	YOGA	ピラティス	Easy YOGA II	YOGA
4:00	ピラティス	YOGA ~ヒーリング~	YOGA	YOGA ~ヒーリング~	YOGA	YOGA	YOGA ~ヒーリング~
5:00	HIIT 2	太陽礼拝 ~YOGA~	HIIT 3	太陽礼拝 ~YOGA~	HIIT	HIIT 2	太陽礼拝 ~YOGA~
6:00	ラジオ体操第一	ラジオ体操第一 (椅子)	ラジオ体操第一	ラジオ体操第一	ラジオ体操第一	Radio gymnastics	ラジオ体操第一
7:00	YOGA ~ヒーリング~	エアロシンプル	ピラティス	HIIT 3	YOGA ~ヒーリング~	太陽礼拝 ~YOGA~	エアロシンプル
8:00	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~	エアロコンボ	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~
9:00	バレエ	ラテンダンス(初級)	YOGA~ヒーリング~	キックボクシング エクササイズ	バレエ	ボクシング エクササイズ	ワールドチャンピオン エアロ
10:00	チェアヨガBurn Mon	チェアヨガBurn Tue	チェアヨガBurn Wed	チェアヨガBurn Thu	チェアヨガBurn Fri		
	エアロシンプル	STEP エクササイズII	HIIT	ピラティス	ラテンダンス (中級)	HIIT 2	HIIT 2
11:00	格闘技 エクササイズ	STEP エクササイズ	10分間上半身 サーキット	ボクシング エクササイズ	格闘技 エクササイズ	10分間上半身 サーキット	STEP エクササイズ
12:00	インナービューティ YOGA ~Power~	エアロコンボ	バレエ	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~	インナービューティ YOGA ~Power~	エアロコンボ	YOGA
13:00	エアロコンボ	キックボクシング エクササイズ	太極拳	ラテンダンス 初級	Easy YOGA I	キックボクシング エクササイズ	キックボクシング エクササイズ
14:00	キックボクシング エクササイズ	ピラティス	キックボクシング エクササイズ	STEP エクササイズ	Easy YOGA III	バレエ	ピラティス
15:00	チェアヨガBurn Mon	チェアヨガRelax Tue	チェアヨガRelax Wed	チェアヨガRelax Thu	チェアヨガRelax Fri	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~	太極拳
16:00	ピラティス	ボクシングエクササイズ	ピラティス	太極拳	Easy YOGA II	ピラティス	バレエ
	ボクシング エクササイズ	バレエ	ボクシング エクササイズ	バレエ	HIIT 2	ピラティス	バレエ
17:00	バレエ	HIIT 2	エアロコンボ	インナービューティ YOGA ~Power~	ピラティス	HIIT 3	インナービューティ YOGA ~Power~
18:00	YOGA ~ヒーリング~	エアロシンプル	HIIT 2	ピラティス	エアロシンプル	YOGA ~ヒーリング~	ボクシング エクササイズ
19:00	うららかヨガ 肩こり・頭痛改善	YOGA ~ヒーリング~	ピラティス	うららかヨガ 肩こり・頭痛改善	YOGA	うららかヨガ 肩こり・頭痛改善	HIIT 3
20:00	ボクシング エクササイズ	ワールドチャンピオン エアロ	エアロシンプル	HIIT 2	STEP エクササイズ	ピラティス	エアロシンプル
21:00	HIIT 3	glamordance EDM	YOGA	10分間上半身 サーキット	ワールドチャンピオン エアロ	キックボクシング エクササイズ	YOGA ~ヒーリング~
22:00	エアロシンプル	エアロシンプル	ワールドチャンピオン エアロ	エアロシンプル	インナービューティ YOGA ~ヒーリング~	エアロシンプル	ワールドチャンピオン エアロ
23:00	YOGA ~ヒーリング~	ボクシング エクササイズ	glamordance EDM	HIIT	ボクシング エクササイズ	YOGA ~ヒーリング~	glamordance EDM
24:00							