

2022.9月 TimeTable

新オプション誕生！！
スタジオ使い放題 1,100円（税込）/月

スタジオスタートキャンペーン
9/10までにお申し込み頂きますと！
※フロントでお申し込みください。
9月の料金 0円

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9：00							
10：00	IR NEW	IR NEW	IR	IR NEW	IR	IR	IR
11：00							
12：00							
13：00							
14：00							
15：00							
16：00							
17：00							
18：00							
19：00							
20：00			NEW				
21：00							
22：00	IR	IR	IR	IR	IR	IR	IR

プログラム紹介

- BODYBALANCE**
ヨガ・太極拳・ピラティスをおこなうクラスです。
- BODYCOMBAT**
ボクシング・空手・テコンドーを組み合わせたクラスです。
- CORE**
チューブを使った体幹トレーニングのクラスです。
- SH'BAM**
音楽に乗って体を動かすダンス系ワークアウトです。
- RPM**
バイクを使った有酸素運動のクラスです。
- sprint**
バイクを使ったインターバルトレーニングのクラスです。
- THE TRIP**
バーチャル映像で旅に出るバイクを使ったクラスです。
- barre**
クラシックバレエを取り入れたクラスです。
- 美ボディクス**
美しい身体を作る女性向けのトレーニングです。
- ストレッチ&ヨガ**
ヨガを取り入れた初心者向けのクラスです。
- ダイナミック フローヨガ**
ヨガのポーズを連続的にとる 初級から中級者向けのクラスです。
- メンテナンスヨガ**
骨格や筋肉、呼吸を整える初心者向けのクラスです。

IR

インストラクターが
ついたクラスです

※担当スタッフは予告なく変更になる場合があります。

オンラインでご参加は無料です。

zoom

zoomアプリをダウンロードし、
ログインしてください。