

2022.11月 TimeTable

	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	IR	IR	IR	IR	IR	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	IR	11月限定 NEW	IR	IR	IR	IR	IR
21:00							
22:00							

プログラム紹介

- GRIT | CARDIO** NEW
高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。
- BODYPUMP**
バーベルを使用したウエイトトレーニングのクラスです。
- 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アプリをダウンロードし、ログインしてください。