

2022.12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	12月限定 NEW	IR	IR	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	IR NEW	12月限定 NEW	IR NEW	IR NEW	12月限定 NEW	IR NEW	IR NEW
21:00		時間変更					
22:00							

プログラム紹介

BODYATTACK NEW

カロリー燃焼を目指す人におすすめのワークアウトです。

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。