

2023.3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
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00		 		 			
16:00							
17:00							
18:00	 	 	 	 		 	
19:00					 	 	
20:00	IR		IR		IR		
21:00							
22:00							

プログラム紹介

BODYATTACK
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。

barre
クラシックバレエを取り入れたクラスです。

GRIT | CARDIO
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。

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。

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。