

# 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  
zoomアプリをダウンロードし、  
ログインしてください。