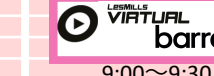
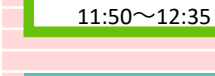
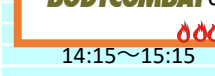
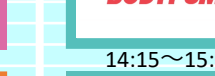
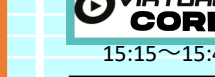
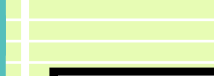
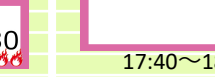


2023.12月 TimeTable

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9 : 00	 9:00~9:30	 9:00~9:45	 9:00~9:30	 9:00~9:30	 9:00~9:30	 9:00~9:30	 9:15~10:00
10 : 00	IR 簡単 ストレッチ教室 10:15~10:25 簡単 筋トレ教室 10:25~10:45 すなごう	IR 美ボディクス おおやま	IR ダイナミック フローヨガ しまづ	IR 簡単 ストレッチ教室 10:15~10:25 簡単 筋トレ教室 10:25~10:45 すなごう	IR ストレッチ&ヨガ しまづ	IR 美ボディクス すなごう	IR 美ボディクス おおやま
11 : 00	 11:10~11:40	 11:00~12:00	 11:10~11:40	 11:05~11:50	 11:00~11:30	 11:00~11:30	 11:15~12:00
12 : 00	 11:50~12:20	 12:10~12:55	 11:50~12:35	 12:05~12:50	 11:40~12:25	 11:40~12:10	 12:15~12:45
13 : 00	 12:30~13:00	 13:10~13:55	 12:45~13:15	 13:00~13:45	 12:40~13:40	 12:20~12:50	 13:00~13:30
14 : 00	 14:00~14:45	 14:20~14:50	 14:15~15:15	 14:10~14:40	 14:15~15:00	 14:15~15:00	 14:15~15:00
15 : 00	 15:00~15:45	 15:00~15:15	 15:30~16:15	 15:00~15:30	 15:15~16:00	 15:15~15:45	 15:15~16:00
16 : 00		 15:30~16:15		 16:10~16:40		 16:00~16:30	
17 : 00							
18 : 00	 17:45~18:15	 17:30~18:15	 17:20~17:50	 17:15~18:00	 18:10~18:40	 17:30~18:00	 17:40~18:40
19 : 00	 18:25~18:55	 18:25~18:55	 18:00~18:45	 18:10~18:40	 18:50~19:20	 18:10~18:40	 18:50~19:20
20 : 00	 19:05~19:50	 19:05~19:50	 19:10~19:55	 19:05~19:50	 19:30~20:00	 19:30~20:00	 19:10~19:55
21 : 00	IR 美ボディクス おおやま	IR ストレッチ&ヨガ さとう	IR 美ボディクス おおやま	IR 美ボディクス おおやま	IR 簡単 ストレッチ教室 20:15~20:25 簡単 筋トレ教室 20:25~20:45 すなごう	IR ストレッチ&ヨガ すなごう	IR ストレッチ&ヨガ ひぐち
22 : 00	 21:05~21:50	 21:05~21:50	 21:05~21:50	 21:05~21:35	 21:05~21:50	 21:05~21:35	 21:05~21:35

プログラム紹介



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。



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。



ヨガ・太極拳・ピラティスをおこなうクラスです。



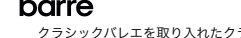
ボクシング・空手・テコンドーを組み合わせたクラスです。



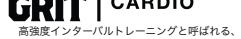
チューブを使った体幹トレーニングのクラスです。



音楽に乗って体を動かすダンス系ワークアウトです。



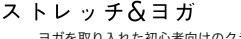
クラシックバレエを取り入れたクラスです。



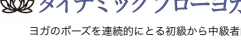
高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。



美しい身体を作る女性向けのトレーニングです。



ヨガを取り入れた初心者向けのクラスです。



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。

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。

