

2024.5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 New 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 簡単ストレッチ教室 10:15~10:25 簡単筋トレ教室 10:25~10:45 StyleFitスタッフ	IR ダイナミックフローヨガ 10:15~11:00 しまづ	IR ストレッチ&ヨガ 10:15~10:50 しまづ	IR 美ボディクス 10:15~10:50 すなごう	IR 美ボディクス 10:15~10:50 すなごう	IR 美ボディクス 10:20~10:55 おおやま
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00	IR 美ボディクス 20:15~20:50 StyleFitスタッフ	IR New 美ボディクス 20:15~20:50 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 おおやま	IR New 美ボディクス 20:15~20:50 すなごう	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 さとう	IR New 簡単ストレッチ教室 20:15~20:25 簡単筋トレ教室 20:25~20:45 StyleFitスタッフ	IR ストレッチ&ヨガ 20:15~20:50 ひぐち
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。
- 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。

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。