

2024.9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 簡単ストレッチ教室 10:15~10:25 簡単筋トレ教室 10:25~10:45 しまづ		IR ダイナミック フローヨガ 10:15~11:00 しまづ	IR 美ボディクス 10:15~10:50 しまづ			
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00		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 むらい		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 むらまつ	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 むらい	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 むらい	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 むらまつ
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
- BODYPUMP**
バーベルを使用したウエイトトレーニングのクラス
- BODYBALANCE**
ヨガ・太極拳・ピラティスをおこなうクラス
- BODYCOMBAT**
ボクシング・空手・テコンドーを組み合わせたクラス
- CORE**
チューブを使った体幹トレーニングのクラス
- SH'BAM**
音楽に乗って体を動かすダンス系ワークアウト
- barre**
クラシックバレエを取り入れたクラス
- 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
- DANCE**
動きがシンプルでダンス初心者にもオススメ。曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型
- 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
- ストレッチ&ヨガ**
ヨガを取り入れた初心者向けのクラス
- 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

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。