

2月度

COCORO FITNESS

● 1週間レッスンスケジュール

2/11(火)・24(月)は祝営業の為、18:00以降のレッスンは休講となります

9:00	月	火	水	金	土	日
9:30						
10:00						
10:30	LES MILLS BODYBALANCE ㊟ VR 10:00~11:00	筋膜& Shape 渚 10:00~11:00		10:30~11:00 LES MILLS CXWORX ㊟ VR	筋膜& Burn 渚 10:00~11:00	
11:00			筋膜&Trigger Point KUMI 10:30~11:30			筋膜& Shape KUMI/渚 10:30~11:30
11:30				筋膜&Power Shape 渚 11:30~12:30		※隔週で担当変更 となります。
12:00	筋膜& Shape 渚/KUMI 11:30~12:30	LES MILLS SH'BAM ㊟ VR			LES MILLS SH'BAM ㊟ VR	LES MILLS BODYCOMBAT ㊟ VR
12:30	※隔週で担当変更 となります。	11:45~12:30	LES MILLS BODYBALANCE さあや 12:30~13:30		11:45~12:30	12:00~13:00
13:00				LES MILLS BODYCOMBAT ㊟ VR		
13:30				13:00~14:00	筋膜&Trigger Point 渚 13:30~14:30	LES MILLS SH'BAM ㊟ VR
14:00	筋膜& Burn 渚/KUMI 13:30~14:30	筋膜&Power Shape さあや 13:30~14:30				13:30~14:15
14:30	※隔週で担当変更 となります。		筋膜& Shape KUMI 14:30~15:30	筋膜& Burn KUMI 14:30~15:30		筋膜&Power Shape KUMI/渚 15:00~16:00
15:00		筋膜&Trigger Point 渚 15:00~16:00			LES MILLS BODYCOMBAT ㊟ VR	※隔週で担当変更 となります。
15:30			16:00~16:30		15:30~16:30	
16:00			LES MILLS CXWORX ㊟ VR			
16:30	LES MILLS BODYCOMBAT ㊟ VR 16:30~17:30	17:00~17:30				
17:00		LES MILLS CXWORX ㊟ VR	LES MILLS BODYBALANCE ㊟ VR	筋膜& Shape 渚 17:00~18:00		LES MILLS BODYBALANCE さあや 17:00~18:00
17:30			17:00~18:00		筋膜& Shape KUMI 17:30~18:30	
18:00	LES MILLS BODYBALANCE さあや 18:00~19:00	筋膜& Shape KUMI 18:00~19:00				
18:30			筋膜&Trigger Point 渚 18:30~19:30	LES MILLS SH'BAM ㊟ VR		
19:00				18:30~19:15	筋膜&Power Shape さあや 19:00~20:00	
19:30						
20:00	筋膜& Burn さあや 20:00~21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ㊟ VR	筋膜&Power Shape さあや 20:00~21:00	筋膜&Trigger Point KUMI 20:00~21:00		
20:30						
21:00						

プログラム名	レッスン内容	強度	難度
筋膜&Trigger Point	筋膜リリースを中心としたクラスです。リラックスしたい方にお勧めです。	☆	☆
筋膜&Burn	脂肪燃焼を目的としたクラスです。背中や二の腕などを引締めたい方にお勧めです。	☆☆	☆
筋膜&Shape	身体の引き締めを目的としたクラスです。体幹やお尻まわりを中心に引締めます。	☆☆	☆☆
筋膜&Power Shape	負荷をかけたトレーニングを中心としたクラスです。代謝を上げ肥りにくい身体を作ります。	☆☆☆	☆☆☆
LES MILLS BODYBALANCE	ヨガのパートをベースにピラティスのコアトレーニングが含まれるプログラムです。	☆☆	☆☆
LES MILLS BODYBALANCE ㊟	LES MILLSのVRレッスンです。ヨガのパートをベースにピラティスのコアトレーニングが含まれるプログラムです。	☆☆	☆☆
LES MILLS BODYCOMBAT ㊟	LES MILLSのVRレッスンです。最大カロリー740キロカロリーまで燃焼させ、パンチとキックで突き進むプログラムです。	☆☆☆	☆
LES MILLS SH'BAM ㊟	LES MILLSのVRレッスンです。パーティーソングに合わせたシンプルなりズムのダンスプログラムです。	☆	☆☆☆
LES MILLS CXWORX ㊟	LES MILLSのVRレッスンです。体幹とその周辺筋肉を鍛える30分の短期集中型プログラムです。	☆☆☆	☆