

※8/10(月)は祝日の為18:00以降のレッスンは休講となります。

	月	火	水	金	土	日
9:00						
9:30						
10:00	筋膜&Trigger Point KUMI 10:00~11:00	筋膜&Shape TOMOKO 10:00~11:00		10:30~11:00	筋膜&Burn 渚 10:00~11:00	筋膜&Shape 渚 10:00~11:00
10:30			筋膜&Burn TOMOKO 10:30~11:30	LES MILLS CXWORX VR		
11:00						
11:30	筋膜&Posture 渚 11:30~12:15			筋膜&Power Shape 渚 11:30~12:30	筋膜&Posture KUMI 11:30~12:15	
12:00		LES MILLS BODYCOMBAT VR 12:00~13:00				LES MILLS BODYCOMBAT VR 12:00~13:00
12:30			LES MILLS BODYBALANCE SAAYA 12:30~13:30			
13:00				LES MILLS SH'BAM VR 13:00~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT tec LES MILLS BODYCOMBAT 45 13:00~14:00 一輝	LES MILLS SH'BAM VR 13:30~14:15
13:30	筋膜&Burn KUMI 13:30~14:30	筋膜&Posture KUMI 13:30~14:15				
14:00			筋膜&Shape KUMI 14:30~15:30	筋膜&Burn 渚 14:30~15:30	筋膜&Trigger Point 渚 15:00~16:00	筋膜&Power Shape 渚 15:00~16:00
14:30						
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT VR 15:00~16:00	筋膜&Trigger Point SAAYA 15:00~16:00				
15:30						
16:00						
16:30	17:00~17:30	LES MILLS SH'BAM VR 16:30~17:15				
17:00	LES MILLS CXWORX VR		LES MILLS BODYCOMBAT VR 17:00~18:00	17:30~18:00		LES MILLS BODYBALANCE SAAYA 17:00~18:00
17:30				LES MILLS CXWORX VR	筋膜&Burn SAAYA 17:30~18:30	
18:00		筋膜&Shape 渚 18:00~19:00	筋膜&Posture SAAYA 18:30~19:15	筋膜&Trigger Point KUMI 18:15~19:15		
18:30	LES MILLS BODYBALANCE SAAYA 18:15~19:15				LES MILLS SH'BAM VR 19:00~19:45	
19:00						
19:30						
20:00	筋膜&Burn TOMOKO 20:00~21:00	LES MILLS BODYCOMBAT VR 20:00~21:00	筋膜&Power Shape SAAYA 20:00~21:00	筋膜&Shape KUMI 20:00~21:00	LES MILLS BODYBALANCE VR 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&Posture	筋膜リリース・ストレッチで筋肉の緊張を取り除き、自体重トレーニングでゆるんだ筋肉を引締め美しい姿勢を作ります。	☆	☆
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 BODYCOMBAT tec	BODYCOMBATの基本動作を習得します。パンチやキック動作をマスターし脂肪燃焼効果を高めます。	☆☆☆	☆
LES MILLS BODYCOMBAT	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 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。	☆☆☆	☆