

※11月はイベントの為、CXWORXは無料レッスンとなります。(ご予約はお電話又はフロントまで)

	月	火	水	金	土	日
9:00						
9:30						
10:00			NEW			
10:30	筋膜& Burn KUMI 10:00~11:00	筋膜& Shape TOMOKO 10:00~11:00	筋膜& Trigger Point TOMOKO 10:00~11:00	筋膜& Posture 渚 10:00~10:45	筋膜& Burn 渚 10:00~11:00	筋膜& Shape 渚 10:00~11:00
11:00		11:15~11:45				
11:30	NEW 筋膜& Trigger Point 渚 11:30~12:30	LES MILLS CXWORX VR	LES MILLS SH'BAM VR	筋膜& Power Shape 渚 11:30~12:30	筋膜& Posture KUMI 11:30~12:15	NEW 筋膜& Trigger Point SAAYA 11:30~12:30
12:00		LES MILLS BODYBALANCE VR	11:30~12:15			
12:30	12:45~13:15	12:00~13:00	LES MILLS BODYBALANCE SAAYA 12:30~13:30	13:00~13:45		13:00~13:30
13:00	LES MILLS CXWORX VR			LES MILLS SH'BAM VR	LES MILLS BODYCOMBAT tec + LES MILLS BODYCOMBAT 45 一輝 13:00~14:00	LES MILLS CXWORX VR
13:30	LES MILLS BODYCOMBAT VR 13:30~14:30	筋膜& Posture KUMI 13:30~14:15		14:00~14:30		LES MILLS SH'BAM VR 13:45~14:30
14:00		NEW	筋膜& Burn KUMI 14:30~15:30	LES MILLS BODYCOMBAT VR 15:00~16:00	NEW	
14:30					筋膜& Trigger Point 渚 15:00~16:00	筋膜& Power Shape 渚 15:00~16:00
15:00	筋膜& Shape KUMI 15:00~16:00	筋膜& Trigger Point SAAYA 15:00~16:00				
15:30					16:30~17:00	
16:00					LES MILLS CXWORX VR	
16:30				17:30~18:00		LES MILLS BODYBALANCE SAAYA 17:00~18:00
17:00				NEW VR	筋膜& Burn SAAYA 17:30~18:30	
17:30	18:00~18:45	筋膜& Shape 渚 18:00~19:00	LES MILLS BODYBALANCE VR 18:00~19:00	筋膜& Trigger Point KUMI 18:15~19:15		
18:00	LES MILLS SH'BAM VR		19:15~19:45		BODYBALANCE tec	
18:30		筋膜& Posture SAAYA 19:15~20:00	LES MILLS CXWORX VR		LES MILLS BODYBALANCE VR 18:45~20:00	
19:00	LES MILLS BODYBALANCE SAAYA 19:00~20:00					
19:30			筋膜& Power Shape SAAYA 20:00~21:00	筋膜& Shape KUMI 20:00~21:00	LES MILLS SH'BAM VR 20:15~21:00	
20:00	筋膜& Burn TOMOKO 20:15~21:15	LES MILLS BODYCOMBAT VR 20:15~21:15				
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。	☆☆	☆☆
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。	☆☆☆	☆
BODYBALANCE tec	BODYBALANCEの基本動作を習得します。ヨガの基本ポーズやピラティスの基礎動作を習得します。	☆☆	☆☆
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。	☆☆☆	☆