

※1/1(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& Shape KUMI 10:00~11:00	筋膜& Burn 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
10:30						
11:00		11:15~11:45				
11:30	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	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 13:00~14:00 一輝	LES MILLS CXWORX VR
13:30	LES MILLS BODYCOMBAT VR	筋膜& Posture KUMI 13:30~14:15		14:00~14:30		LES MILLS SH'BAM VR
14:00	13:30~14:30			LES MILLS CXWORX VR		13:45~14:30
14:30			筋膜& Shape KUMI 14:30~15:30			
15:00	筋膜& Burn KUMI 15:00~16:00	筋膜& Trigger Point SAAYA 15:00~16:00		LES MILLS BODYCOMBAT VR 15:00~16:00	筋膜& Trigger Point 渚 15:00~16:00	筋膜& Power Shape 渚 15:00~16:00
15:30						
16:00					16:30~17:00	
16:30					LES MILLS CXWORX VR	
17:00				17:30~18:00		LES MILLS BODYBALANCE SAAYA 17:00~18:00
17:30	18:00~18:45			LES MILLS CXWORX VR	筋膜& Burn SAAYA 17:30~18:30	
18:00	LES MILLS SH'BAM VR	筋膜& Burn 渚 18:00~19:00	LES MILLS BODYBALANCE VR 18:00~19:00	筋膜& Trigger Point KUMI 18:15~19:15		
18:30			19:15~19:45		LES MILLS BODYBALANCE VR 18:45~19:45	
19:00	LES MILLS BODYBALANCE SAAYA 19:00~20:00	筋膜& Posture SAAYA 19:15~20:00	LES MILLS CXWORX VR			
19:30				筋膜& Burn KUMI 20:00~21:00	LES MILLS SH'BAM VR 20:15~21:00	
20:00		LES MILLS BODYCOMBAT VR 20:15~21:15	筋膜& Power Shape SAAYA 20:00~21:00			
20:30	筋膜& Shape TOMOKO 20:15~21:15					
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。	☆☆	☆☆
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。	☆☆☆	☆