

通常スタジオスケジュール (7月)

コンディショニング
 筋トレ
 有酸素運動

20230621

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:15 11:00		柔軟性UP ストレッチ			健康貯金タイム シニア向け	ZUMBA	健康貯金タイム シニア向け
		トレーナー			トレーナー	MASUMI先生	トレーナー
11:15 12:00	健康貯金タイム シニア向け	HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	柔軟性UP ストレッチ	HiP up	柔軟性UP ストレッチ	柔軟性UP ストレッチ	MOVE ※1 エクササイズ
	トレーナー	APOLLO先生	トレーナー	SHIZUKA先生	トレーナー	トレーナー	トレーナー
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
14:00 14:45	リセットボディ	ジャズダンス	ダンスエクササイズ	HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	身体の状態にあわせた ピラティス	TRX ※2 エクササイズ	サスペンドヨガ
	Megumi先生	MIONA先生	トレーナー	ISSEI先生	Megumi先生	トレーナー	ERY先生
15:00 15:45	ダンス CHEER or HIPHOPJAZZ	TRX ※2 エクササイズ	MOVE ※1 エクササイズ	リラックスヨガ	ダンス CHEER or HIPHOPJAZZ		柔軟性UP ストレッチ
	トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー		トレーナー
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
19:00 19:45	ピラティス	サスペンドヨガ	ベーシックピラティス	呼吸ヨガ	MOVE ※1 リラクゼーション		
	TOMO先生	ERY先生	Yoco先生	Yoco先生	トレーナー		
20:00 20:45		ゆるゆる筋トレ	MOVE ※1 リラクゼーション	ゆるゆる筋トレ			
		トレーナー	トレーナー	トレーナー			

★10時15分からのレッスンの際は、2階スターバックス横のエレベーターで8階までお越しく下さい。

★イベントにより、予定が変更になる場合がございます。詳しくは06-6644-0909までお電話ください。

★火曜日・水曜日15:00～15:45のレッスンは、毎月入れ替えとなります。

※1.MOVEとは、最新の振動マシンを使って全身を刺激します。

※2.TRXとは、天井から吊り下げたバンドを使ったエクササイズです。