

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00▶			毎週水曜日は定休日となります。					
10:00▶	9:30 ~ 10:30 Core	9:30 ~ 10:30 Easy		9:30 ~ 10:30 Core	9:30 ~ 10:30 Strength	9:30 ~ 10:30 Strength	9:30 ~ 10:30 Core	
11:00▶	11:00 ~ 12:00 機能改善	11:00 ~ 12:00 Strength		11:00 ~ 12:00 Burn	11:00 ~ 12:00 Core	11:00 ~ 12:00 Easy	11:00 ~ 12:00 Strength	
12:00▶								
13:00▶								
14:00▶	13:30 ~ 14:30 Core	13:30 ~ 14:30 Easy			NEW 13:30 ~ 14:30 Strength	13:30 ~ 14:30 Strength	13:30 ~ 14:30 Core	13:30 ~ 14:30 Core
15:00▶	14:45 ~ 15:45 Burn	14:45 ~ 15:45 Power			14:45 ~ 15:45 Core	14:45 ~ 15:45 Core	15:00 ~ 16:00 機能改善	
16:00▶								
17:00▶								
18:00▶								
19:00▶								
20:00▶	19:30 ~ 20:30 Strength	19:30 ~ 20:30 機能改善			19:30 ~ 20:30 Strength	19:30 ~ 20:30 Core		
21:00▶	20:45 ~ 21:45 Power	20:45 ~ 21:45 Core			20:45 ~ 21:45 Easy	20:45 ~ 21:45 Strength		
22:00▶								

1レッスン14名までの少人数制レッスンです。

レッソンの受講は完全予約制となります。(WEBまたはTELにてご予約)

男女問わず16才以上の方が対象です。

NEW **機能改善** 強度 ★ 肩こり、腰痛、膝痛などにお悩みの方におすすめです! **体験オススメ!**

正しい姿勢で
ゆがみを改善!

可動域を広げるストレッチを中心に行うクラスです。
肩こり、腰痛、膝痛にお悩みの方には是非ご参加いただきたいレッスンです。

NEW **Easy** 強度 ★ 運動が久しぶりの方、柔軟性を高めたい方に **体験オススメ!**

まずはTRXの
基礎から!

TRXの使い方から、トレーニングの基本運動をゆっくり時間をかけて習得するクラスです。
運動をするのが久しぶりの方にピッタリのクラスです。

Core 強度 ★★ 姿勢を整えたい方、引き締まった身体を目指す方に!

Strength 強度 ★★ 筋力アップしたい方、トレーニングフォームを習得したい方

Burn 強度 ★★★ 特に脂肪燃焼したい方、ダイエットや体力をつけたい方におすすめ!

Power 強度 ★★★★★ 筋力・瞬発力・体力をつけたい方、競技に活かしたい方