

月曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR(血流制限) 初心者パーソナル	カウン セリング	ステップ アップ セミナー	アクアエア
	10:30~60分 ★ ナチュラルヨガ 大橋 ※定員15名	10:30~20分 ★ TRX 山本 ※定員6名	10:30~50分 BFR 00			10:30~45分 aquabics 池内 ※定員20名
12:00~45分 ★ POWER (バーベル) 小川 ※定員15名	12:00~60分 ★ ボディケアストレッチ 池内 ※定員15名		12:00~50分 BFR 00	11:15 ~70分 カウン セリング		
13:30~60分 ★ 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原 ※定員30名	14:00~60分 ★ NEW 脂肪燃焼ヨガ 下村 ※定員15名		12:30~50分 BFR 00	13:00 ~30分 ステップ アップ セミナー		
15:00~60分 ★ フラダンス 石川 ※定員30名			13:30~50分 BFR 00	15:00 ~70分 カウン セリング		ジュニアスクールの為、 コース制限があります。

火曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR(血流制限) 初心者パーソナル	カウン セリング	ステップ アップ セミナー	アクアエア
	10:30~30分 ★ ショートエアロ 長谷川 ※定員30名	10:30~60分 ★ NEW RELAX YOGA 下村 ※定員15名	10:30~50分 BFR 00			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
11:30~45分 ★ 初級エアロ 長谷川 ※定員30名	12:00~45分 ★ KIMAX (格闘技) 市川 ※定員12名		11:30~50分 BFR 00		11:30 ~30分 ステップ アップ セミナー	11:30~45分 aquabics 吉田 ※定員20名
13:00~45分 ★ groove (ダンス) 山本 ※定員20名	13:30~30分 ★ ボディケア 二見 ※定員15名		13:00~50分 BFR 00	12:50 ~70分 カウン セリング		
14:15~60分 ★ ナチュラルヨガ 二見 ※定員30名			13:30~50分 BFR 00	15:00 ~70分 カウン セリング		ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
ジュニア ダンス						

水曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR(血流制限) 初心者パーソナル	カウン セリング	ステップ アップ セミナー	アクアエア
10:30~45分 ★ ZUMBA TOMOKO ※定員30名	10:30~60分 ★ 全身調整ヨガ Sao ※定員15名	11:00~20分 ★ TRX 澤田 ※定員6名	11:00~50分 BFR 00			11:00 ~70分 カウン セリング
11:45~45分 ★ B-style Step 小野山 ※定員17名			12:00~50分 BFR 00			11:30 ~30分 ステップ アップ セミナー
13:00~30分 ★ fight (格闘技) 榊原 ※定員20名	13:00~60分 ★ 美尻ヨガ Sao ※定員15名		13:00~50分 BFR 00	13:00 ~70分 カウン セリング		
14:00~60分 ★ ナチュラルヨガ 大橋 ※定員30名	14:00~20分 ★ 美BODY骨盤 新川 ※定員6名		14:00~50分 BFR 00			
ジュニア 空手						ジュニアスクールの為、 コース制限があります。

			18:30~50分 BFR 00			
		19:30~20分 ★ TRX 中村 ※定員6名	19:00~50分 BFR 00	19:30 ~70分 カウン セリング		
20:00~45分 ★ ZUMBA 舟越 ※定員30名	20:30~60分 ★ BODY MAKE YOGA 榊原 ※定員15名		19:30~50分 BFR 00			
21:15~45分 ★ CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村 ※定員20名			20:00~50分 BFR 00	21:00 ~30分 ステップ アップ セミナー		
			20:30~50分 BFR 00	21:00~50分 BFR 00		
			21:30~50分 BFR 00			

		19:00~30分 ★ CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 市川 ※定員12名	19:00~50分 BFR 00			
		19:00~20分 ★ TRX 小川 ※定員6名	19:00~50分 BFR 00	19:30 ~70分 カウン セリング		
20:00~30分 ★ POWER (バーベル) 小川 ※定員15名	20:00~30分 ★ CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 市川 ※定員12名	19:30~20分 ★ 骨盤体操 中村 ※定員6名	20:00~50分 BFR 00	※20:00は2枠		
21:15~45分 ★ fight (格闘技) 榊原 ※定員20名			20:30~50分 BFR 00	21:30 ~30分 ステップ アップ セミナー		
			21:30~50分 BFR 00			

			18:30~50分 BFR 00			
		19:30~20分 ★ TRX 市川 ※定員6名	19:00~50分 BFR 00	19:30 ~70分 カウン セリング		
20:00~45分 ★ groove (ダンス) 新川 ※定員20名	20:00~30分 ★ CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村 ※定員12名		19:30~50分 BFR 00			
21:15~45分 ★ B-style Step 小野山 ※定員17名	21:00~30分 ★ CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村 ※定員12名		21:00~50分 BFR 00	21:00 ~50分 BFR 00		
			21:30~50分 BFR 00			

金曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR(血流制限) 初心者パーソナル	カウン セリング	ステップ アップ セミナー	アクアエア
						ジュニアスクールの為、コース制限があります。
	10:30~60分 ナチュラルヨガ ※定員15名	11:00~20分 TRX 宮田 ※定員6名				
11:15~45分 ステップアップエアロ TAKAKO ※定員30名	日比					11:30~30分 アクアウォーク 山本 ※定員10名
12:30~45分 ZUMBA TAKAKO ※定員30名			12:00~50分 BFR			
	13:30~60分 ナチュラルヨガ ※定員15名	13:00~20分 美ボディー骨盤 新川 ※定員6名	13:00~50分 BFR		13:15~30分 ステップ アップ セミナー	
14:00~60分 パワーヨガ 二見 ※定員30名	浜本		14:00~50分 BFR			
			15:00~50分 BFR			
						ジュニアスクールの為、コース制限があります。
ジュニア チアダンス						
			18:15~50分 BFR			
		19:15~20分 TRX 小川 ※定員6名	19:30~50分 BFR			
20:00~45分 POWER (バーベル) 小川 ※定員15名	19:45~45分 KIMAX (格闘技) 市川 ※定員12名			19:30~70分 カウン セリング		
21:15~45分 fight (格闘技) 市川 ※定員20名	21:00~60分 スモールボール エクササイズ 大橋 ※定員15名		21:00~50分 BFR	21:30~70分 カウン セリング		

土曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR(血流制限) 初心者パーソナル	カウン セリング	ステップ アップ セミナー	アクアエア
						ジュニアスクールの為、コース制限があります。(ジュニア開催時)
10:30~45分 初級エアロ 浜本 ※定員30名	10:30~60分 パワーヨガ 二見 ※定員15名			10:20~70分 カウン セリング		
12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 ※定員17名	13:30~60分 ナチュラルヨガ 大橋 ※定員15名		13:00~50分 BFR	12:30~70分 カウン セリング	12:30~30分 ステップ アップ セミナー	
15:30~60分 ステップアップ エアロ 平井 ※定員30名	16:30~30分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ※定員12名		16:00~50分 BFR			
	17:30~30分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ※定員12名		17:00~50分 BFR			
18:15~45分 groove (ダンス) 山本 ※定員20名						
						10:20と11:30のカウンセリングは、ジュニア開催時は休講いたします
						14:50~16:00 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。

日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR(血流制限) 初心者パーソナル	アクアエア
10:30~30分 モーニングヨガ 渡辺 ※定員30名	10:30~20分 TRX 市川 ※定員6名		10:30~50分 BFR	
			11:00~50分 BFR	
11:30~45分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 ※定員30名	12:00~60分 パワーヨガ 下村 ※定員15名		11:30~50分 BFR	
			12:45~45分 Balletone 渡辺 ※定員15名	
14:00~45分 POWER (バーベル) 前田 ※定員15名				
15:15~45分 fight (格闘技) 市川 ※定員20名				
				15:50~17:30 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。

レッスンをトレーニングに効率よく組み込みましょう。

① ...ウォーミングアップ
② ...筋力トレーニング
③ ...有酸素運動

以上のように置き換えられます

☺ ...超初心者向け 🍃 ...初心者向け

コロナウイルス対策としてレッスン中・レッスンとレッスンの間に、換気と除菌を行いますので、すべてのレッスンを常温で行います。会員の皆様もレッスン前には必ず手指の除菌を行ってください。

※レッスンの途中入場・途中退出はできません。(体調不良・水分補給・トイレの場合は除きます)
 ※ヨガマットのレンタルはございません。ヨガに参加される場合はご自身のヨガマットをご用意ください。
 ※レッスン中は可能な限り2m間隔をあけるようにしてください。

WEB予約可能なレッスンは赤枠で囲ってあります。
 レッスンWEB予約対象のレッスンになりますので、パソコン・スマートフォンからご予約ください。
 ※当日整理券も配布します
 ※レッスンWEB予約の方は10分前からスタジオにご入場いただけます。当日整理券の方は5分前からの入場となります。

		金曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR(血流制限) 初心者パーソナル	カウンセリング	ステップアップ セミナー	アクアエアリア
10:00							
11:00		10:30~60分 ① ナチュラルヨガ ★ 日比	11:00~20分 ② TRX 宮田 ※定員6名				ジュニアスクールの為、コース制があります。
12:00	11:15~45分 ③ ステップアップエアロ ★ TAKAKO ※定員30名						11:30~30分 ④ アクアウォーク 山本 ※定員10名
13:00	12:30~45分 ③ ZUMBA ★ TAKAKO ※定員30名		13:00~20分 ① 骨盤体操 ★ ※定員6名				
14:00	14:00~60分 ② パワーヨガ ★ 二見 ※定員30名	13:30~60分 ① ナチュラルヨガ ★ 浜本 ※定員15名					
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00			19:15~20分 ② TRX 小川 ※定員6名				
20:00	20:00~45分 ② POWER (バーベル) ★ 小川 ※定員15名	19:45~45分 ③ KUMAX (格闘技) 市川 ※定員12名	20:15~20分 ① 筋膜リリース ★ ※定員8名				
21:00		21:00~60分 ① スモールボールエクササイズ ★ 大橋 ※定員15名					
22:00	21:15~45分 ③ Night (格闘技) 市川 ※定員20名						
23:00							

		土曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR(血流制限) 初心者パーソナル	カウンセリング	ステップアップ セミナー	アクアエアリア
10:00							
11:00	10:30~45分 ③ 初級エアロ ★ 浜本 ※定員30名	10:30~60分 ② パワーヨガ ★ 二見 ※定員15名			10:20~70分 ④ カウンセリング		ジュニアスクールの為、コース制があります。(ジュニア専用)
12:00			12:30~20分 ③ 筋膜リリース ★ ※定員8名				
13:00	12:30~45分 ③ 脂肪燃焼ステップ ★ 川瀬 ※定員17名	13:30~60分 ① ナチュラルヨガ ★ 大橋 ※定員15名			12:30~70分 ④ カウンセリング		
14:00					13:00~50分 BFR		
15:00							
16:00	15:30~60分 ③ ステップアップエアロ ★ 平井 ※定員30名	16:30~30分 ② CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ※定員12名			16:00~50分 BFR		
17:00		17:30~30分 ② CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ※定員12名			17:00~50分 BFR		
18:00			18:15~45分 ③ groove (ダンス) 山本 ※定員20名				
19:00							

		日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR(血流制限) 初心者パーソナル	アクアエアリア	
10:00	10:30~30分 ① モーニングヨガ ★ 渡辺 ※定員30名		10:30~20分 ② TRX 市川 ※定員6名			
11:00						
12:00	11:30~45分 ③ 脂肪燃焼エアロ ★ 渡辺 ※定員30名	12:00~60分 ② パワーヨガ ★ 下村 ※定員15名				
13:00	12:45~45分 ③ Balletone ★ 渡辺 ※定員15名					
14:00	14:00~45分 ② POWER (バーベル) ★ 前田 ※定員15名					
15:00	15:15~45分 ③ Night ★ 市川 ※定員20名					
16:00						
17:00						

レッスンをトレーニングに効率よく組み込みましょう。

- ① ...ウォーミングアップ
- ② ...筋力トレーニング
- ③ ...有酸素運動

以上のように置き換えられます

コロナウイルス対策としてレッスン中・レッスンとレッスンの間に、換気と除菌を行いますので、すべてのレッスンを常温で行います。会員の皆様もレッスン前には必ず手指の除菌を行ってください。

※レッスンの途中入場・途中退出はできません。(体調不良・水分補給・トイレの場合は除きます)
 ※ヨガマットのレンタルはございません。ヨガに参加される場合はご自身のヨガマットをご用意ください。
 ※レッスン中は可能な限り2m間隔をあけるようにしてください。

WEB予約可能なレッスンは赤枠で囲ってあります。

レッスンWEB予約対象のレッスンになりますので、パソコン・スマートフォンからご予約ください。
 ※当日整理券も配布します

※レッスンWEB予約の方は10分前からスタジオにご入場いただけます。当日整理券の方は5分前からの入場となります。

BFR(血流制限) トレーニングで 夏までにカラダを引き締めましょう

2ヶ月 8回コース ×2 (1回限) 体験価格を減らす

体脂肪率	35.2%	↓	32.0%
体重	70.0kg	↓	68kg
ウエスト	-9cm	↓	-17cm
体高	167cm		

最高に飲みやすく、お手軽にタンパク質補給ができる！おなじみ×効果にとことんこだわったプロテインです。

BFR体験募集中
1回 1,375円

ショップよりお知らせ

試飲OK
 1袋 4,492円

※表示の金額はすべて税込み価格です