

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 ① ★ ナチュラルヨガ 大橋 ※定員15名	10:30~20分 ② ★ 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 ② ★ POWER (バーベル) 小川 ※定員15名	12:00~60分 ① ★ 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 ① ★ 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原 ※定員30名	NEW ② ★ 14:00~60分 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 ① ★ 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 ③ ★ ショートエアロ 長谷川 ※定員30名	NEW ① ★ 10:30~60分 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 ③ ★ 初級エアロ 長谷川 ※定員30名	② ★ 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 ③ ★ groove (ダンス) 山本 ※定員20名	① ★ 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 ① ★ 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 ③ ★ ZUMBA TOMOKO ※定員30名	① ★ 10:30~60分 全身調整ヨガ Sao ※定員15名	② ★ 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 ③ ★ 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 ③ ★ fight (格闘技) 榊原 ※定員20名	② ★ 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 ① ★ ナチュラルヨガ 大橋 ※定員30名		① ★ 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			
		② ★ 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 ③ ★ ZUMBA 舟越 ※定員30名	② ★ 20:30~60分 BODY MAKE YOGA 榊原 ※定員15名		19:30~50分 BFR 00			
21:15~45分 ④ ★ 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 ② ★ CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 市川 ※定員12名			
		② ★ 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 ② ★ POWER (バーベル) 小川 ※定員15名	② ★ 20:00~30分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 市川 ※定員12名		19:30~20分 ① ★ 骨盤体操 中村 ※定員6名			
21:15~45分 ③ ★ fight (格闘技) 榊原 ※定員20名			20:00~50分 BFR 00	20:00は2枠 ※20:00は2枠		
			20:30~50分 BFR 00			
			21:30~50分 BFR 00			
				21:30 ~30分 ステップ アップ セミナー		

			18:30~50分 BFR 00			
		② ★ 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 ③ ★ groove (ダンス) 新川 ※定員20名	② ★ 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 ④ ★ B-style Step 小野山 ※定員17名	② ★ 21:00~30分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村 ※定員12名		20:00~50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 ① ナチュラルヨガ 日比	11:00~20分 ② ★TRX 宮田 ※定員6名				
11:15~45分 ③ ★ステップアップエアロ TAKAKO ※定員30名	※定員15名					11:30~30分 ① アクアウォーク 山本 ※定員10名
12:30~45分 ③ ★ZUMBA TAKAKO ※定員30名			12:00~50分 BFR			
		13:00~20分 ① ★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	
	13:30~60分 ① ★ナチュラルヨガ 浜本 ※定員15名		14:00~50分 BFR			
14:00~60分 ② ★パワーヨガ 二見 ※定員30名			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。
			18:15~50分 BFR			
		19:15~20分 ② ★TRX 小川 ※定員6名	19:30~50分 BFR			
20:00~45分 ② ★POWER (バーベル) 小川 ※定員15名	19:45~45分 ③ ★KIMAX (格闘技) 市川 ※定員12名			19:30~70分 カウン セリング		
					20:15~30分 ステップ アップ セミナー	
21:15~45分 ③ ★night (格闘技) 市川 ※定員20名	21:00~60分 ① ★SMALL POOL エクササイズ 大橋 ※定員15名		※21:00は2枠			
			21:00~50分 BFR			
			21:30~50分 BFR			

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 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 カウン セリング		
12:30~45分 ③ ★脂肪燃焼ステップ 川瀬 ※定員17名			13:00~50分 BFR			
	13:30~60分 ① ★ナチュラルヨガ 大橋 ※定員15名			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	
						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
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			
			17:00~50分 BFR			
	17:30~30分 ② ★CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ※定員12名					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。
18:15~45分 ③ ★groove (ダンス) 山本 ※定員20名						

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 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	10:30~50分 BFR	
			11:00~50分 BFR	
11:30~45分 ③ ★脂肪燃焼エアロ 渡辺 ※定員30名	NEW ② 12:00~60分 ★パワーヨガ 下村 ※定員15名		11:30~50分 BFR	
			12:45~45分 ② ★Balletone 渡辺 ※定員15名	
				14:00~45分 ② ★POWER (バーベル) 前田 ※定員15名
				15:15~45分 ③ ★night (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分前からスタジオへ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。



新生活が始まり、運動を取り入れるのに最適な季節がやってきました。運動をして免疫力を上げましょう。

2020年 春はじめて応援キャンペーン



会員様のご紹介、他クラブからの移籍の方は

入会金：0円

事務手数料：0円

初月度月会費：0円

2ヶ月目月会費：6,600円

その他、プレゼントあり



ご紹介者の方には
Quoカード 3,000円
ショップ割引券
プレゼント

トレーニングの成果を効率よく手に入れたい方や初めてのジムが不安な方には

スタッフがマンツーマンで教えてくれる



がおすすめです！

レッスンプログラム

月曜日							火曜日							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	カウンティング	アクアエア		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	カウンティング	アクアエア		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	カウンティング	アクアエア		
		10:30~20分 ① ★ TRX 山本 ※定員6名	10:30~50分 BFR 00		10:30~45分 ③ aquabics 池内 ※定員20名		10:30~30分 ③ ★ レラックス エアロ 長谷川 ※定員30名	10:30~60分 ① ★ RELAX YOGA 下村 ※定員15名	11:30~20分 ③ ★ ストレッチ ボール ※定員6名	10:30~50分 BFR 00		ジュニアスクールの為、コース制があります。	10:30~45分 ③ ★ ZUMBA TOMOKO ※定員30名	10:30~60分 ① ★ 全身調整ヨガ Sao ※定員15名	11:00~20分 ② ★ TRX 澤田 ※定員6名	11:00~50分 BFR 00		11:00~70分 カウンティング			
	12:00~45分 ② ★ POWER (バーベル) 小川 ※定員15名	12:00~60分 ① ★ ポディケアストレッチ 池内 ※定員15名	12:00~50分 BFR 00	11:30~70分 スモールグループ トレーニング 11:30~70分 カウンティング			11:30~45分 ③ ★ 初級エアロ 長谷川 ※定員30名	12:00~45分 ② ★ KIMAX (格闘技) 市川 ※定員12名	11:30~50分 BFR 00			11:30~45分 ③ aquabics 吉田 ※定員20名	11:45~45分 ③ ★ B-style Step 小野山 ※定員17名	11:30~20分 ② ★ 骨盤体操 ※定員6名		12:00~50分 BFR 00		12:00~70分 カウンティング			
	13:30~60分 ① ★ 素々ストレッチ & ヨガ 榎原 ※定員30名	13:00~20分 ② ★ 筋膜リリース 二見 ※定員8名	12:30~50分 BFR 00				13:00~45分 ③ ★ groove (ダンス) 山本 ※定員20名	13:30~30分 ① ★ ポディケア 二見 ※定員15名	13:00~50分 BFR 00				13:00~30分 ③ ★ tight (格闘技) 榎原 ※定員20名	13:00~60分 ② ★ 美尻ヨガ Sao ※定員15名	13:00~50分 BFR 00		13:00~70分 カウンティング				
	15:00~60分 ① ★ フラダンス 石川 ※定員30名	14:00~60分 ② ★ 脂肪燃焼ヨガ 下村 ※定員15名	13:30~50分 BFR 00	15:00~70分 カウンティング			14:15~60分 ① ★ ナチュラルヨガ 二見 ※定員30名			13:30~50分 BFR 00			14:00~60分 ③ ★ ナチュラルヨガ 大橋 ※定員30名	14:00~20分 ② ★ ストレッチ ボール ※定員6名	14:00~50分 BFR 00		13:00~70分 カウンティング				
			18:30~50分 BFR 00							19:00~50分 BFR 00							18:40~20分 ② ★ ストレッチ ボール ※定員6名	19:00~50分 BFR 00			
	20:00~45分 ③ ★ ZUMBA 舟越 ※定員30名	19:30~20分 ② ★ TRX 中村 ※定員6名	19:30~50分 BFR 00	19:30~70分 カウンティング			20:00~30分 ② ★ POWER (バーベル) 小川 ※定員15名	20:00~30分 ② ★ CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 市川 ※定員12名	19:30~20分 ② ★ 骨盤体操 ※定員6名	20:00~50分 BFR 00	20:00は2時		20:00~45分 ③ ★ groove (ダンス) 新川 ※定員20名	20:00~30分 ② ★ CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村 ※定員12名	19:30~20分 ② ★ TRX 市川 ※定員6名	19:00~50分 BFR 00	19:00~50分 BFR 00	19:30~70分 カウンティング			
	21:15~45分 ② ★ CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村 ※定員20名	21:00~20分 ② ★ ストレッチ ボール ※定員6名	21:00~50分 BFR 00	21:00~50分 BFR 00			21:15~45分 ③ ★ tight (格闘技) 榎原 ※定員20名	21:30~20分 ② ★ 筋膜リリース ※定員8名	21:30~50分 BFR 00				21:00~30分 ② ★ CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村 ※定員12名	21:15~45分 ③ ★ B-style Step 小野山 ※定員17名	21:00~50分 BFR 00	21:00~50分 BFR 00	21:00~70分 カウンティング				

NEW LESSON

SGT スモールグループトレーニング

少人数のグループで一緒に目標に向かってトレーニングをしています。元気で明るいトレーナーが皆様のモチベーションと限界レベルを引き上げます！1回体験レッスンを実施予定ですので、お楽しみに♪

初心者対象 カラダ調整レッスン が始まります

骨盤周りの調整、背骨の歪み調整、筋肉のコンディション調整を行うことで、トレーニングの成果が大きく変わります。やり方がわからない方はもちろん、トレーニング前後の準備・整理運動として活用してください。



		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							
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 ② TRX 小川 ※定員6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 ① 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 筋力リリース 川瀬 ※定員17名				
13:00	12:30~45分 ③ 脂肪燃焼ステップ 川瀬 ※定員17名				12:30~70分 ① カウンセリング		
14:00		13:30~60分 ① ナチュラルヨガ 大橋 ※定員15名			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							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

		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	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	10:30~30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				10:30~50分 BFR
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					11:30~50分 BFR
13:00							11:30~50分 BFR
14:00	12:45~45分 ② Balletone 渡辺 ※定員15名						
15:00	14:00~45分 ② POWER (バーベル) 前田 ※定員15名						
16:00	15:15~45分 ③ night (格闘技) 市川 ※定員20名						
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

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) 体験価格を減らす

体脂肪率	35.2%	↓	32.0%
体重	70.2kg	↓	68kg
ウエスト	-9cm	↓	-17cm
体脂肪	-0.8kg	↓	-1.7kg

最高に飲みやすく、お手軽にタンパク質補給ができる！おもしろい×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