

プログラム詳細

日時	スタジオ	レッスン名	インストラクター	詳細	
8/10(土)	10:00-10:45	A	BODY JAM45	YUTAKA	ヒップホップ、ハウスミュージック、EDMなど様々な音楽ジャンルを組み合わせたダンスワークアウトです。
	16:15-17:15	A	BODY PUMP	鈴木	エキサイティングな音楽に合わせてバーベルでの筋力トレーニングを行うクラスです。
	17:15-18:00	HOT	美BODYダイエット	中島	リズムに合わせてダイエットエクササイズ、その後にストレッチで身体をほぐすクラスです。
	17:30-18:15	B	筋膜リリース	鈴木	筋肉を包み込む膜に圧をかけて刺激し開放するクラスです。血行促進・柔軟性向上に効果的です。
	18:15-19:15	HOT	アロマビューティーヨガ	中島	アロマを焚いた空間で代謝を上げながらヨガのポーズを行っていくプログラムです。
8/11(日)	10:00-10:45	HOT	キャンドルヨガ	TSUAKASA	幻想的な空間の中で呼吸を深めて疲れを取り、活力を見出すヨガのポーズを行うプログラムです。
	14:45-15:45	HOT	フローヨガ	福田	流れるようにヨガのポーズを連続して動き、血液の循環を良くしていくプログラムです。
8/12(月祝)	13:15-14:00	A	LESMILLS TONE	嶋田 & 森	筋力強化・心肺機能向上・体幹トレーニングを組み合わせたオールマイティなワークアウトです。
	19:00-19:45	A	BODY ATTACK45	YOSHIKI	シンプルかつハイインパクトなエアロビクス。軽快なテンポの音楽に合わせ、シンプルな動きで高い運動量が得られます。
8/13(火)	10:00-10:45	HOT	体幹ヨガ	KYOKO	体幹強化に必要なポーズを取り入れながらヨガを行うプログラムです。
	20:15-21:15	HOT	体幹エクササイズ	Megumi	体幹・二の腕・下半身を中心にエクササイズを行い、身体の引き締めを目的とするクラスです。
8/14(水)	10:00-10:45	A	BODY STEP45	嶋田	ステップ台を使って昇降運動を繰り返し行う有酸素運動のクラスです。
	11:00-11:45	A	LESMILLS CORE	嶋田	体幹とその周辺の筋肉を鍛える集中型ワークアウトのプログラムです。
	13:00-13:45	A	ダンスエアロ初級	柴田	エアロビクスのステップにダンス要素を入れた有酸素運動のクラスです。
	14:00-15:00	A	リトモス	柴田	様々なダンスの要素が入ったダンスプログラムです。1曲ずつの決めポーズが特徴です。
	20:20-21:05	A	BODY COMBAT45	YUTAKA & 森	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技プログラムです。
8/15(木)	12:15-13:15	A	リトモス	AI	様々なダンスの要素が入ったダンスプログラムです。1曲ずつの決めポーズが特徴です。
	15:00-16:00	HOT	体幹エクササイズ	Megumi	体幹・二の腕・下半身を中心にエクササイズを行い、身体の引き締めを目的とするクラスです。
8/16(金)	10:00-10:45	A	LESMILLS TONE	森	筋力強化・心肺機能向上・体幹トレーニングを組み合わせたオールマイティなワークアウトです。
	11:00-11:45	A	BODY COMBAT45	森	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技プログラムです。

定員について Aスタジオ:53名 Bスタジオ:22名 ホットスタジオ:30名
 ※ストレッチポール使用プログラム:20名 チューブ使用プログラム:44名
 ステップ台使用プログラム44名

※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。