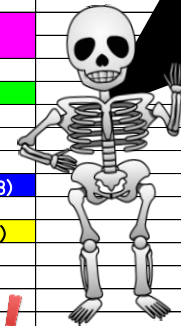
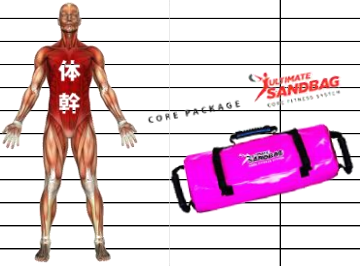


| 月                                  | 火                                  | 水                                  | 金   | 土                                  | 日                                  |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|
|                                    |                                    |                                    | 11:10~11:30<br>TRXビギナークラス20 (定員18)                                |                                    |                                    |
| 11:35~12:00<br>LIFE FIT 25(定員14)   | TRXとUSB《サンドバック》を融合させて、全身を鍛えていきます!  |                                    |   | 11:10~11:30<br>TRXビギナークラス20 (定員18) | 11:15~11:30<br>TRXビギナークラス15 (定員18) |
| 12:10~12:25<br>TRXビギナークラス15 (定員18) | 12:10~12:25<br>TRXビギナークラス15 (定員18) | 12:10~12:25<br>TRXビギナークラス15 (定員18) | 12:00~12:25<br>LIFE FIT 25(定員14)                                  | 12:05~12:30<br>LIFE FIT 25(定員14)   | 11:35~11:50<br>ウエストシェイプ15 (定員18)   |
| 12:40~12:55<br>ウエストシェイプ15 (定員18)   | 12:30~12:45<br>ウエストシェイプ15 (定員18)   | 12:30~12:45<br>ウエストシェイプ15 (定員18)   | 12:40~12:55<br>BEAUTYヒップ15 (定員16)                                 |                                    | 12:05~12:30<br>LIFE FIT 25(定員14)   |
| 13:10~13:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   |                                    | 13:10~13:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   |   | 13:10~13:25<br>TRXビギナークラス15 (定員18) |                                    |
| 13:40~13:55<br>TRXストレッチ15 (定員18)   | 13:35~13:55<br>TRXビギナークラス20 (定員18) | 13:40~13:55<br>BEAUTYヒップ15 (定員16)  |   | 13:40~13:55<br>ウエストシェイプ15 (定員18)   |                                    |
| 14:10~14:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   | 14:10~14:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   |                                    | ジムのトレーニングが不安な方は、<br>まずはここから!<br>ウエストシェイプとセットで全身を、<br>鍛えるのがおすすめです! | 14:10~14:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   | 14:10~14:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   |
| 14:40~14:55<br>コアトレ15 (定員15)       | 14:40~14:55<br>BEAUTYヒップ15 (定員16)  | 15:10~15:25<br>TRXストレッチ15 (定員18)   | 15:10~15:35<br>LIFE FIT 25(定員14)                                  | 14:40~14:55<br>BEAUTYヒップ15 (定員16)  | 14:40~14:55<br>コアトレ15 (定員15)       |
|                                    |                                    | 15:30~15:50<br>TRXビギナークラス20 (定員18) | 15:40~15:55<br>コアトレ15 (定員15)                                      | 15:10~15:25<br>コアトレ15 (定員15)       |                                    |
|                                    |                                    | 16:10~16:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   |   | 15:30~15:55<br>LIFE FIT 25(定員14)   | 女性の皆様必見!!<br>お戻り締めめのクラスです!         |
|                                    |                                    | 16:40~16:55<br>BEAUTYヒップ15 (定員16)  | 体幹トレーニングのクラス。<br>姿勢の改善。腰技力の向上を求め<br>る人にオススメです!                    | 16:10~16:25<br>BEAUTYヒップ15 (定員16)  | 16:10~16:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   |
|                                    | 18:35~18:55<br>TRXビギナークラス20 (定員18) |                                    | 18:10~18:25<br>TRXビギナークラス15 (定員18)                                |                                    |                                    |
| 19:10~19:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   | 19:10~19:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   | 19:10~19:25<br>TRXビギナークラス15 (定員18) | 18:30~18:45<br>ウエストシェイプ15 (定員18)                                  | 19:10~19:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   |                                    |
| 19:40~19:55<br>コアトレ15 (定員15)       | 19:40~19:55<br>BEAUTYヒップ15 (定員16)  | 19:30~19:45<br>ウエストシェイプ15 (定員18)   |   | 19:40~19:55<br>BEAUTYヒップ15 (定員16)  |                                    |
| 20:10~20:25<br>TRXビギナークラス15 (定員18) |                                    | 20:10~20:35<br>LIFE FIT 25(定員14)   | 20:10~20:25<br>TRXビギナークラス15 (定員18)                                |                                    |                                    |
| 20:40~20:55<br>ウエストシェイプ15 (定員18)   | 20:35~21:00<br>LIFE FIT 25(定員14)   | 20:40~20:55<br>コアトレ15 (定員15)       | 20:30~20:45<br>ウエストシェイプ15 (定員18)                                  |                                    |                                    |
|                                    | 21:10~21:25<br>BEAUTYヒップ15 (定員16)  | 21:10~21:25<br>ウエストシェイプ15 (定員18)   | 21:05~21:20<br>BEAUTYヒップ15 (定員16)                                 |                                    |                                    |



**忙しい、主婦やビジネスマンに  
『LIFE FIT25』**

LIFE FIT(ライフフィット)は25分間で全身のトレーニングを行うクラス。

LIFE FITに参加すれば、マシントレーニング(筋トレ)の内容をカバーできるので、1人で黙々と頑張るのが苦手な方にはもちろん、仕事などで時間がない方にもお勧めのクラスなんです!

体幹(コア)を鍛えることで、日常生活動作の動きの向上やスポーツパフォーマンス向上にも期待できます!