


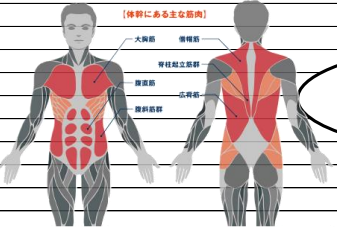
2019/1月~

# LIFE WELL CENTER TRAINING FIELD

TRX

PROGRAM RENEWAL

(12月23日更新)

月	火	水	金	土	日
11:35~12:00	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。		11:15~11:30 TRXビギナークラス15 (定員18)	11:15~11:30 TRXビギナークラス15 (定員18)	11:15~11:30 TRXビギナークラス15 (定員18)
LIFE FIT 25(定員14)					11:35~11:50 コアトレ15 (定員15)
12:10~12:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	12:10~12:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	12:10~12:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	12:05~12:30 LIFE FIT 25(定員14)		12:05~12:30 LIFE FIT 25(定員14)
12:40~12:55 ウエストシェイプ15 (定員18)	12:30~12:45 コアトレ15 (定員15)	12:40~12:55 ウエストシェイプ15 (定員18)	12:40~12:55 BEAUTYヒップ15 (定員16)		12:40~12:55 BEAUTYヒップ15 (定員16)
13:10~13:35 LIFE FIT 25(定員14)		13:10~13:35 LIFE FIT 25(定員14)		女性の皆様必見!! お尻引き締めにはこのクラス!	
13:40~13:55 TRXストレッチ15 (定員18)	13:40~13:55 TRXビギナークラス15 (定員18)	13:40~13:55 BEAUTYヒップ15 (定員16)		13:40~13:55 TRXビギナークラス15 (定員18)	
14:10~14:35 LIFE FIT 25(定員14)	14:10~14:35 LIFE FIT 25(定員14)	1月から、15分で全身を鍛えるクラスへ進化! 運動が苦手な方も、安心して参加できる内容です。		14:05~14:30 LIFE FIT 25(定員14)	
14:40~14:55 コアトレ15 (定員15)	14:40~14:55 BEAUTYヒップ15 (定員16)	15:10~15:25 TRXストレッチ15 (定員18)	15:10~15:35 LIFE FIT 25(定員14)	15:10~15:25 BEAUTYヒップ15 (定員16)	14:40~14:55 TRXビギナークラス15 (定員18)
	体幹トレーニングのクラス。 姿勢の改善。腰技力の向上を 求める人にオススメです!		15:30~15:45 TRXビギナークラス15 (定員18)	15:40~15:55 コアトレ15 (定員15)	15:30~15:55 LIFE FIT 25(定員14)
		16:10~16:35 LIFE FIT 25(定員14)		16:10~16:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	16:10~16:35 LIFE FIT 25(定員14)
		16:40~16:55 BEAUTYヒップ15 (定員16)		18:10~18:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	
	18:40~18:55 TRXビギナークラス15 (定員18)		18:30~18:45 ウエストシェイプ15 (定員18)		
19:10~19:35 LIFE FIT 25(定員14)	19:10~19:35 LIFE FIT 25(定員14)	19:10~19:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	19:10~19:35 LIFE FIT 25(定員14)		
19:40~19:55 コアトレ15 (定員15)	19:40~19:55 BEAUTYヒップ15 (定員16)	19:30~19:45 ウエストシェイプ15 (定員18)	19:40~19:55 BEAUTYヒップ15 (定員16)		
20:10~20:25 TRXビギナークラス15 (定員18)		20:10~20:35 LIFE FIT 25(定員14)	20:10~20:25 TRXビギナークラス15 (定員18)		
20:40~20:55 ウエストシェイプ15 (定員18)	20:35~21:00 LIFE FIT 25(定員14)	20:40~20:55 コアトレ15 (定員15)	20:30~20:45 ウエストシェイプ15 (定員18)		
	21:10~21:25 BEAUTYヒップ15 (定員16)	21:10~21:25 ウエストシェイプ15 (定員18)	腹筋を集中的に鍛えるクラス。 お腹周りに刺激を求めている方にお すすめなクラスです!		

**「はじめての」ジムトレーニングは『LIFE FIT25』**

「LIFE FIT25」は25分間で、上半身・下半身・体幹の全身を鍛えていきます。

「LIFE FIT25」へ参加すれば、筋トレの内容をカバーできるので、1人で黙々とトレーニングするのが苦手な人にも、おすすめのクラスです!!

- 特に下記の目的の人にオススメです!!
- ☑カラダの動きを良くしたい方。
  - ☑ダイエット目的の方。
  - ☑日常生活で体力低下を感じている方。

