

2019/3月~

PROGRAM RENEWAL

LIFE WELL CENTER TRAINING FIELD

(2月25日更新)

TRX

月	火	水	金	土	日
11:35~12:00			11:10~11:25	11:10~11:25	11:10~11:25
LIFE FIT 25(定員14)			TRXビギナークラス15 (定員18)	TRXビギナークラス15 (定員18)	TRXビギナークラス15 (定員18)
12:10~12:25	12:10~12:25	12:10~12:25	12:05~12:30		11:40~11:55
TRXビギナークラス15 (定員18)	TRXビギナークラス15 (定員18)	TRXビギナークラス15 (定員18)	LIFE FIT 25(定員14)		ウエストシェイプ15 (定員18)
12:40~12:55	12:30~12:45	12:40~12:55	12:40~12:55		12:05~12:30
コアトレ15 (定員15)	BEAUTYヒップ15 (定員16)	ウエストシェイプ15 (定員18)	BEAUTYヒップ15 (定員16)		LIFE FIT 25(定員14)
13:10~13:35		13:10~13:35			12:40~12:55
LIFE FIT 25(定員14)		LIFE FIT 25(定員14)			BEAUTYヒップ15 (定員16)
13:40~13:55	13:40~13:55	13:40~13:55		13:40~13:55	
TRXストレッチ15 (定員18)	TRXビギナークラス15 (定員18)	BEAUTYヒップ15 (定員16)		TRXビギナークラス15 (定員18)	
14:10~14:25	14:10~14:35			14:05~14:30	
TRXビギナークラス15 (定員18)	LIFE FIT 25(定員14)			LIFE FIT 25(定員14)	
14:35~14:50	14:40~14:55				14:40~14:55
BEAUTYヒップ15 (定員16)	BEAUTYヒップ15 (定員16)				TRXビギナークラス15 (定員18)
		15:10~15:25	15:10~15:35	15:10~15:25	
		TRXストレッチ15 (定員18)	LIFE FIT 25(定員14)	BEAUTYヒップ15 (定員16)	
		15:30~15:45	15:40~15:55	15:30~15:55	
		TRXビギナークラス15 (定員18)	コアトレ15 (定員15)	LIFE FIT 25(定員14)	
		16:10~16:35		16:10~16:25	16:05~16:30
		LIFE FIT 25(定員14)		TRXビギナークラス15 (定員18)	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)		
			18:30~18:45		
			コアトレ15 (定員15)		
19:10~19:35	19:10~19:35	19:10~19:25	19:10~19:35		
LIFE FIT 25(定員14)	LIFE FIT 25(定員14)	TRXビギナークラス15 (定員18)	LIFE FIT 25(定員14)		
19:40~19:55	19:40~19:55	19:30~19:45	19:40~19:55		
BEAUTYヒップ15 (定員16)	ウエストシェイプ15 (定員18)	コアトレ15 (定員15)	ウエストシェイプ15 (定員18)		
20:10~20:25		20:10~20:35	20:10~20:25		
TRXビギナークラス15 (定員18)		LIFE FIT 25(定員14)	TRXビギナークラス15 (定員18)		
20:40~20:55	20:35~21:00	20:40~20:55	20:30~20:45		
ウエストシェイプ15 (定員18)	LIFE FIT 25(定員14)	ウエストシェイプ15 (定員18)	BEAUTYヒップ15 (定員16)		
	21:10~21:25	21:05~21:20			
	BEAUTYヒップ15 (定員16)	BEAUTYヒップ15 (定員16)			

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。

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!

女性の皆様必見!!
お尻引き締めにはこのクラス!

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。

体幹トレーニングのクラス。
姿勢の改善。筋力の向上を求め
る人にオススメです!

「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、筋トレの内容をか
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。

