

2019/4月～

LIFE WELL CENTER TRAINING FIELD

(3月25日更新)

TRX

PROGRAM RENEWAL

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

