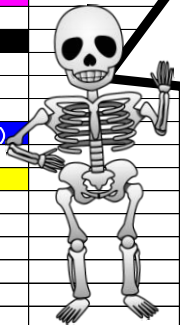


月	火	水	金	土	日
11:35~12:00	ショートタイムで効果的! ジムのオススメトレーニング!! LIFE FIT25!		11:10~11:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	11:10~11:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	11:10~11:25 TRXビギナークラス15 (定員18)
LIFE FIT 25(定員14)					11:40~11:55 BEAUTYヒップ15 (定員16)
12:10~12:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	12:10~12:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	12:10~12:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	12:05~12:30 LIFE FIT 25(定員14)	腹筋を集中的に鍛えるクラス。 お腹回りに刺激を求めている方にお すすめなクラスです!	
12:40~12:55 ウエストシェイプ15 (定員18)	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)		12:05~12:30 LIFE FIT 25(定員14)
13:10~13:35 LIFE FIT 25(定員14)					12:40~12:55 ウエストシェイプ15 (定員18)
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 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)	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)	
14:35~14:50 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)
女性に人気プログラム!! お尻を効率的に引き締めるためには、股関節の使い方がポイント! キーワードは、 ●股関節の伸展+外転のトレーニング 体幹を安定させて、上記の動作が適切に行えているかは、 お尻を引き締めるために重要なポイントなんです。 プログラムで、一緒にお尻トレーニングをマスターしましょう!!		15:10~15:25 TRXストレッチ15 (定員18)	15:10~15:35 LIFE FIT 25(定員14)	15:05~15:20 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)	15:30~15:55 LIFE FIT 25(定員14)	
		16:10~16:35 LIFE FIT 25(定員14)	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!		16:05~16:30 LIFE FIT 25(定員14)
		16:40~16:55 BEAUTYヒップ15 (定員16)		16:10~16:25 ウエストシェイプ15 (定員18)	
			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 BEAUTYヒップ15 (定員16)		
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 ウエストシェイプ15 (定員18)	19:40~19:55 BEAUTYヒップ15 (定員16)	19:30~19:45 BEAUTYヒップ15 (定員16)	19:40~19:55 コアトレ15 (定員15)		
20:10~20:25 TRXビギナークラス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 BEAUTYヒップ15 (定員16)	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)		
21:05~21:30 LIFE FIT 25(定員14)	21:10~21:25 BEAUTYヒップ15 (定員16)	21:05~21:20 ウエストシェイプ15 (定員18)			



**ダイエットにも、
『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。