

月 火 水 金 土 日

全レッスン人数制限中:10名定員

			11:10~11:25 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15)
	12:30~12:45 BEAUTYヒップ15 (定員18)	12:40~12:55 TRXビギナークラス15 (定員18)			12:40~12:55 ウエストシェイプ15 (定員18)
13:10~13:35 LIFE FIT 25(定員15)					
13:40~13:55 Roller Stretch15 (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15)				
14:35~14:50 ウエストシェイプ15 (定員18)	14:40~14:55 BEAUTYヒップ15 (定員18)	15:10~15:25 Roller Stretch15 (定員18)		15:05~15:20 BEAUTYヒップ15 (定員18)	14:40~14:55 TRXビギナークラス15 (定員18)
		15:30~15:45 TRXビギナークラス15 (定員18)		15:30~15:55 LIFE FIT 25(定員15)	
					16:05~16:30 LIFE FIT 25(定員15)
			18:10~18:25 TRXビギナークラス15 (定員18)		
			18:40~18:55 ウエストシェイプ15 (定員18)		
		19:10~19:25 TRXビギナークラス15 (定員18)			
		19:30~19:45 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)				20:05~20:30 LIFE FIT 25(定員15)	
20:30~20:45 BEAUTYヒップ15 (定員18)	20:35~21:00 LIFE FIT 25(定員15)				
	21:10~21:25 Roller Stretch15 (定員18)				



トレーニングが苦手なあなたにはこれ!

~15分で全身を鍛える、ビギナークラス~

- 脚)スクワット
- 脚)ランジ
- 胸)TRX チェストプレス
- 背)TRX ロウ
- お腹)クランチ

カラダの大筋群と呼ばれる、メインパーツをトータル5種目で鍛えていきます!!

シンプルな種目で、正しく、正確に、狙ったパーツを確実に鍛えていくクラス構成です。