

# SUNPIA+24 レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間のご案内】木曜日を除く平日 / 10:00~22:00 土・日・祝 / 10:00~18:00

※祝日は18:00までに終了するレッスンのみ開催いたします。

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
Projection スタジオ	暗闇スタジオ	Projection スタジオ	暗闇スタジオ	Projection スタジオ	暗闇スタジオ	Projection スタジオ	暗闇スタジオ	Projection スタジオ	暗闇スタジオ	Projection スタジオ	暗闇スタジオ
11:30~12:30 Projection Workout 投影ヨガ★ Nao	暗闇ボクシング	11:30~12:30 Projection Workout 投影ヨガ★ 真季	暗闇ボクシング 12:15~13:00 KIMAX RADICAL FITNESS 吉田 真奈美	11:45~12:45 Projection Workout 投影ヨガ★★ Aya	暗闇ボクシング	11:30~12:30 Projection Workout 投影ヨガ★ 真季	暗闇ボクシング	12:00~13:00 Projection Workout 投影ナチュラルヨガ★★ MINORI	暗闇ボクシング	11:45~12:30 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS KARLY	暗闇ボクシング
13:00~14:00 Projection Workout 投影ナチュラルヨガ★★ IZUMI	12:30~13:15 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁	※2/18(火)のレッスンは、インストラクターが「吉田真奈美」→「MOMOKA」に変更になります。		13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ★ 大坪 恵	暗闇ボクシング 13:30~14:15 KIMAX RADICAL FITNESS 吉田 真奈美				13:50~14:35 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA	13:00~14:00 Projection Workout 投影ナチュラルヨガ★★ 森岡ときわ	
	暗闇ボクシング 19:00~19:45 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA	19:30~20:15 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズベーシック 秋元 優花	暗闇ボクシング 20:00~20:45 KIMAX RADICAL FITNESS KARLY	14:30~15:15 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズベーシック 秋元 優花	暗闇ボクシング 19:00~19:45 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ★★ 熊谷ゆりあ	19:15~20:00 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズベーシック 熊谷ゆりあ	暗闇ボクシング 20:00~20:45 KIMAX RADICAL FITNESS KARLY			
19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ★ 森岡ときわ		20:35~21:20 Projection Workout 投影ヨガ★★★★ 森岡ときわ		20:20~21:05 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズベーシック 熊谷ゆりあ		20:20~21:05 Projection Workout 投影ヨガ★★ 熊谷ゆりあ					
※2/17(月)のレッスンは、インストラクターが「森岡ときわ」→「真季」に変更になります。											

### 投影ヨガ プログラムのご案内

★	リフレッシュヨガ	ゆったりと呼吸に合わせて行なうヨガです。強度の高いポーズはなく、癒し系の効果があります。ヨガが初めての方には最適です。
★★	ナチュラルヨガ	立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズをバランスよく組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで幅広い効果が見込めます。
★★★	パワーヨガ	立位のポーズを組み合わせながら、あらゆる筋肉を動かします。じっくり汗をかきながら、美しい体を引き締めていきます。

