

2020年4月 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
 ※前回からの変更は赤字で記載しております。※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	
プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ	プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ	プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ	プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ	プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ	プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ
11:30～12:30 Projection Workout プロジェクション ヨガ★ Nao		11:30～12:30 Projection Workout プロジェクション ヨガ★ 真 季	暗闇ボクシング 12:15～13:00 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA	11:45～12:45 Projection Workout プロジェクション ヨガ★★ Aya		11:30～12:30 Projection Workout プロジェクション ヨガ★ 真 季				New 11:55～12:40 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	暗闇ボクシング 11:45～12:30 KIMAX RADICAL FITNESS KARLY
13:00～14:00 Projection Workout プロジェクション ナチュラルヨガ★★ IZUMI	暗闇ボクシング 12:45～13:30 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁 時間変更	13:10～13:55 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ		13:00～14:00 Projection Workout プロジェクション ヨガ★ 大坪 恵	暗闇ボクシング 13:30～14:15 KIMAX RADICAL FITNESS 吉田 真奈美					13:00～14:00 Projection Workout プロジェクション ナチュラルヨガ★★ 森岡ときわ	
				14:30～15:15 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花					暗闇ボクシング 14:00～14:45 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA 時間変更		
	暗闇ボクシング 19:00～19:45 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA				暗闇ボクシング 19:00～19:45 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁						
19:15～20:00 Projection Workout プロジェクション ヨガ★ 森岡ときわ		19:30～20:15 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	暗闇ボクシング 20:00～20:45 KIMAX RADICAL FITNESS KARLY	19:15～20:00 Projection Workout プロジェクション ヨガ★★ 熊谷ゆりあ		19:15～20:00 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 熊谷ゆりあ					
							暗闇ボクシング 20:15～21:00 KIMAX RADICAL FITNESS KARLY				
20:20～21:05 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ		20:35～21:20 Projection Workout プロジェクション ヨガ★★★★ 森岡ときわ		20:20～21:05 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 熊谷ゆりあ		20:20～21:05 Projection Workout プロジェクション ヨガ★★ 熊谷ゆりあ					

プログラムのご案内

※プロジェクションヨガは女性限定プログラムです。[定員 20名]

プログラム名	強度	内 容
プロジェクションヨガ リフレッシュ	★	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。
プロジェクションヨガ ナチュラル	★★	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。
プロジェクションヨガ パワー	★★★	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。

プログラム名	難 度	強 度	内 容
暗闇ボクシング KIMAX [定員 12名]	★★	★★★★	ボクシング・ムエタイ・キックなどのあらゆる格闘技の要素と専用のサンドバッグに直接打撃するダイナミックなエクササイズプログラムです。ストレス解消、筋力向上、脂肪燃焼効果抜群です。
サーフエクササイズ [定員 15名]	★★	★★★★	サーフボードの下にバランスボールがついた専用機器を使った新たなスタイルの体幹エクササイズプログラムです。全身を連動させ、日常生活の動きに近い状態で体幹を鍛えることができます。



Athletic & Gym

SUNPIA +24