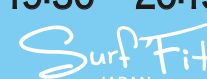


2020年5月 SUNPIA+24 レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間】 平日（木曜を除く）／ 10:00～16:00・18:00～22:00 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  プロジェクション ヨガ ★ Nao	暗闇ボクシング 12:45～13:30  樋口 仁	11:30～12:30  プロジェクション ヨガ ★ 真 季	暗闇ボクシング 12:15～13:00  MOMOKA	11:45～12:45  プロジェクション ヨガ ★★ Aya	暗闇ボクシング 13:30～14:15  KARLY	11:30～12:30  プロジェクション ヨガ ★ 真 季			暗闇ボクシング 14:00～14:45  MOMOKA	11:55～12:40  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  KARLY	
13:00～14:00  プロジェクション ナチュラルヨガ ★★ IZUMI			13:10～13:55  サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ			13:00～14:00  プロジェクション ヨガ ★ 大坪 恵					13:00～14:00  プロジェクション ナチュラルヨガ ★★ 森岡ときわ	
						14:30～15:15  サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花						
19:15～20:00  プロジェクション ヨガ ★ 森岡ときわ	暗闇ボクシング 19:00～19:45  MOMOKA	19:30～20:15  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  KARLY	19:15～20:00  プロジェクション ヨガ ★★ 熊谷ゆりあ	暗闇ボクシング 19:00～19:45  樋口 仁	19:15～20:00  サーフエクササイズ ベーシック 熊谷ゆりあ						
20:20～21:05  サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ		20:35～21:20  プロジェクション ヨガ ★★ 森岡ときわ		20:20～21:05  サーフエクササイズ ベーシック 熊谷ゆりあ		20:20～21:05  プロジェクション ヨガ ★★ 熊谷ゆりあ	暗闇ボクシング 20:15～21:00  KARLY					

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

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