

# 2020年7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	
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 プロジェクト ヨガ★ Nao		11:30~12:30 Projection Workout プロジェクト 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 プロジェクト ヨガ★★ Aya		11:30~12:30 Projection Workout プロジェクト ヨガ★ 真季				11:55~12:40 SurfFit 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 プロジェクト 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	13:10~13:55 SurfFit 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 プロジェクト ヨガ★ 大坪恵	暗闇ボクシング 13:30~14:15 KIMAX RADICAL FITNESS KARLY				暗闇ボクシング 14:00~14:45 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA	13:00~14:00 Projection Workout プロジェクト ナチュラルヨガ★★ 森岡ときわ	
				14:30~15:15 SurfFit 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 19:00~19:45 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA			19:15~20:00 Projection Workout プロジェクト ヨガ★★ 熊谷ゆりあ	暗闇ボクシング 19:00~19:45 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口仁	19:15~20:00 SurfFit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 熊谷ゆりあ					
19:15~20:00 Projection Workout プロジェクト ヨガ★ 森岡ときわ		19:30~20:15 SurfFit 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						暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS KARLY		
				20:20~21:05 SurfFit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ		20:20~21:05 Projection Workout プロジェクト ヨガ★★ 熊谷ゆりあ					
20:20~21:05 SurfFit 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 プロジェクト ヨガ★★★★ 森岡ときわ									

### プログラムのご案内

※プロジェクト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
プロジェクトヨガ 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。
プロジェクトヨガ 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。
プロジェクトヨガ 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。 じつ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。

