

2020年9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 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	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				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	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 プロジェクション 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 13:50～14:35 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 プロジェクション 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		14:45～15:30 SurfFit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ					
19:15～20:00 Projection Workout 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 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA	19:30～20:15 SurfFit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花		19:15～20:00 Projection Workout 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 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					
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 プロジェクション ヨガ ★★ 森岡ときわ	暗闇ボクシング 20:00～20:45 KIMAX RADICAL FITNESS KARLY	20:20～21:05 SurfFit 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	暗闇ボクシング 20:15～21:00 KIMAX RADICAL FITNESS 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。

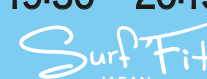


Athletic & Gym
SUNPIA +24

2020年10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 13:50～14:35  KARLY	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	14:30～15:15  サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花		14:45～15:30  サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ					
19:15～20:00  プロジェクション ヨガ ★ 森岡ときわ		19:30～20:15  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 ★★ 熊谷ゆりあ	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	暗闇ボクシング 20:00～20:45  KARLY	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。 じゅ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