

2021年 3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 Projection ヨガ ★★★ Nao	暗闇ボクシング 12:45~13:30 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁	11:30~12:30 Projection Workout Projection 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 Projection ヨガ ★★★ Aya	11:30~12:30 Projection Workout Projection ヨガ ★ 真 季	11:30~12:30 Projection Workout Projection ヨガ ★ 真 季	11:30~12:30 Projection Workout Projection ヨガ ★ 真 季			11:55~12:40 SurfFit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 森岡ときわ	暗闇ボクシング 11:45~12:30 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO
		13:10~13:55 SurfFit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 森岡ときわ		13:00~14:00 Projection Workout Projection ヨガ ★ 大坪 恵	暗闇ボクシング 13:30~14:15 KIMAX RADICAL FITNESS Reina		暗闇ボクシング 13:50~14:35 KIMAX RADICAL FITNESS Reina		暗闇ボクシング 14:00~14:45 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA	13:00~14:00 Projection Workout Projection ナチュラルヨガ ★★★ 森岡ときわ	
				14:30~15:15 SurfFit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 秋元 優花		14:45~15:30 SurfFit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 森岡ときわ					
19:15~20:00 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ 森岡ときわ	暗闇ボクシング 19:00~19:45 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA	19:15~20:00 SurfFit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 秋元 優花 時間変更	暗闇ボクシング 20:00~20:45 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	19:15~20:00 Projection Workout Projection 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 サーフェクササイズ ベーシック 熊谷ゆりあ					
20:20~21:05 SurfFit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 森岡ときわ		20:20~21:05 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ Kanna 時間変更		20:20~21:05 SurfFit 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 Projection ヨガ ★★ Kanna	暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO				

プログラムのご案内

※Projection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
Projection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。
Projection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。
Projection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。

