

2021年 8月 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 投影ヨガ ★★★ yukari New | 暗闇ボクシング 12:45~13:30 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁 | 11:30~12:30 Projection Workout 投影ヨガ ★ 真 季 | 暗闇ボクシング 12:15~13:00 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA | 11:45~12:45 Projection Workout 投影ヨガ★★ Aya | 11:30~12:30 Projection Workout 投影ヨガ★★ 林 綾 | 11:30~12:30 Projection Workout 投影ヨガ★★ 林 綾 | 11:30~12:30 Projection Workout 投影ヨガ★★ 林 綾 | | | | 暗闇ボクシング 11:00~11:45 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO |
| 13:45~14:45 Projection Workout 投影ヨガ★★ IZUMI | 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 投影ヨガ★ 大坪 恵 | 13:30~14:15 暗闇ボクシング 13:30~14:15 KIMAX RADICAL FITNESS Reina | 13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ★ 大坪 恵 | 13:30~14:15 暗闇ボクシング 13:30~14:15 KIMAX RADICAL FITNESS Reina | 13:45~14:30 暗闇ボクシング 13:45~14:30 KIMAX RADICAL FITNESS Reina | 13:45~14:30 暗闇ボクシング 13:45~14:30 KIMAX RADICAL FITNESS Reina | 14:00~14:45 暗闇ボクシング 14:00~14:45 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA | 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 | 13:00~14:00 Projection Workout 投影ナチュラルヨガ★★ 森岡ときわ | |
| 19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ★★★ 森岡ときわ | 19:00~19:45 暗闇ボクシング 19:00~19:45 KIMAX RADICAL FITNESS MOMOKA | 19:15~20:00 Surf Fit 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 投影ヨガ★★ 熊谷ゆりあ | 19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ★★ 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 森岡ときわ | 19:15~20:00 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ | 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 | 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 | 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 | 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 | |
| 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 | 20:15~21:00 暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO | 20:20~21:05 Projection Workout 投影ヨガ★★★ Kanna | 20:20~21:05 Projection Workout 投影ヨガ★★★ Kanna | 20:20~21:05 Projection Workout 投影ヨガ★★★ Kanna | 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 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 投影ヨガ★★ Kanna | 20:15~21:00 暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO | 20:15~21:00 暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO | 20:15~21:00 暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO | |

プログラムのご案内

※投影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 |
|------------|-----|---|
| 投影ヨガリフレッシュ | ★ | 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。 |
| 投影ヨガナチュラル | ★★ | 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。 |
| 投影ヨガパワー | ★★★ | 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。 |