

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 ★★★ yukari	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 ★ 小松奈保子	暗闇ボクシング 12:15~13:00 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁 New	11:45~12:45 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ Aya	13:00~14:00 Projection Workout Projection ヨガ ★ 大坪 恵	11:30~12:30 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ 林 綾	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	15:00~16:00 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ yukari	11:00~11:45 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	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
13:45~14:45 Projection Workout Projection ヨガ ★★ IZUMI	暗闇ボクシング 19:00~19:45 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁 New	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	14:30~15:15 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	14:30~15:15 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 Projection ヨガ ★★ 林 綾 New	14:45~15:30 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 Reina New	20:15~21:00 暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	19:15~20:00 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ 森岡ときわ	13:00~14:00 Projection Workout Projection ナチュラルヨガ ★★ 森岡ときわ	
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		20:20~21:05 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ Kanna	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 Projection ヨガ ★★ Kanna					

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。