

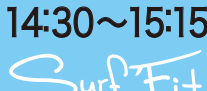
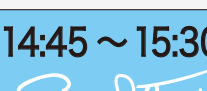
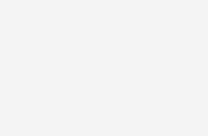
月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ	プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ	プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ	プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ	プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ	プロジェクションスタジオ	暗闇スタジオ
11:30～12:30 Projection Workout プロジェクション ヨガ ★★★★★ yukari		11:30～12:30 Projection Workout プロジェクション ヨガ ★ 小松奈保子	暗闇ボクシング 12:15～13:00 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁	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 ★★ 林 綾					暗闇ボクシング 11:00～11:45 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO
	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 Reina		暗闇ボクシング 13:45～14:30 KIMAX RADICAL FITNESS Reina		暗闇ボクシング 13:15～14:00 KIMAX RADICAL FITNESS Reina	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	
13:45～14:45 Projection Workout プロジェクション ヨガ ★★ IZUMI				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				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	
	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 秋元 優花		19:15～20:00 Projection Workout プロジェクション ヨガ ★★ 林 綾				15:00～16:00 Projection Workout プロジェクション ヨガ ★★★★★ yukari			
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 20:15～21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO		暗闇ボクシング 20:15～21:00 KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:20～21:05 Projection Workout プロジェクション ヨガ ★★ Kanna	暗闇ボクシング 20:15～21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO				
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 プロジェクション ヨガ ★★★★★ Kanna									

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。

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 ★★★ yukari	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 ★ 小松奈保子	暗闇ボクシング 12:15～13:00  樋口 仁	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  Reina	11:30～12:30  プロジェクション ヨガ ★★ 林 綾	暗闇ボクシング 13:45～14:30  Reina		暗闇ボクシング 13:15～14:00  Reina	11:00～11:45  TAKAHIRO	
			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						15:00～16:00  プロジェクション ヨガ ★★★★★ yukari	11:55～12:40  サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ
13:45～14:45  プロジェクション ヨガ ★★ IZUMI	暗闇ボクシング 19:00～19:45  樋口 仁		暗闇ボクシング	14:30～15:15  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	14:45～15:30  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			13:00～14:00  プロジェクション ナチュラルヨガ ★★ 森岡ときわ	
						19:15～20:00  サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花					20:20～21:05  プロジェクション ヨガ ★★ Kanna
19:15～20:00  プロジェクション ヨガ ★★★★★ 森岡ときわ	暗闇ボクシング 20:15～21:00  TAKAHIRO	20:20～21:05  プロジェクション ヨガ ★★★★★ Kanna	20:15～21:00  TAKAHIRO	20:15～21:00  Reina	暗闇ボクシング	20:20～21:05  プロジェクション ヨガ ★★ Kanna	暗闇ボクシング				
20:20～21:05  サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ											

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。