

2021年 12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。
※12月30日、12月31日はレッスンございません。

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	暗闇ボクシング	11:30~12:30 Projection Workout 投影ヨガ ★ 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 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	11:30~12:30 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ 林 綾	11:30~12:30 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ 林 綾	11:00~11:45 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	11:00~11:45 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO
12:45~13:30 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁	12:45~13:30 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁	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	13:10~13:55 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	13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ ★ 大坪 恵	13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ ★ 大坪 恵	13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ ★ 大坪 恵	13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ ★ 大坪 恵	13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ ★ 大坪 恵	13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ ★ 大坪 恵	13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ ★ 大坪 恵
13:45~14:45 Projection Workout 投影ヨガ ★★ IZUMI	13:45~14:45 Projection Workout 投影ヨガ ★★ IZUMI	13:45~14:45 Projection Workout 投影ヨガ ★★ IZUMI	13:45~14:45 Projection Workout 投影ヨガ ★★ IZUMI	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	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	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	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
19:00~19:45 暗闇ボクシング	19:00~19:45 暗闇ボクシング	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 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 ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾
19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ 森岡ときわ	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ 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 秋元 優花	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 ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★ 林 綾
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 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 投影ヨガ ★★★ Kanna	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina
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 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 投影ヨガ ★★★ Kanna	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング KIMAX RADICAL FITNESS Reina
15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ yukari

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。