

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 12:45~13:30 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口仁	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
13:45~14:45 Projection Workout 投影ヨガ★★ IZUMI	暗闇ボクシング 19:00~19:45 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	13:00~14:00 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	13:15~14:00 暗闇ボクシング 13:15~14:00 KIMAX RADICAL FITNESS Reina	13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ★★★ 森岡ときわ	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	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
19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ ★★★ 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 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	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	14:45~15:30 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	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	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	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ★★★ yukari	15:00~16:00 Projection Workout 投影ヨガ★★★ yukari	13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ★★★ 森岡ときわ	13:00~14:00 Projection Workout 投影ヨガ★★★ 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	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	暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	19:15~20:00 Projection Workout 投影ヨガ★★★ 林綾	20:15~21:00 暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS Reina	20:15~21:00 暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS Reina	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。