

# 2022年 1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 Projection ヨガ ★★★ yukari	暗闇ボクシング	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	11:45~12:45 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ Aya	暗闇ボクシング	11:30~12:30 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ 林 綾	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	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	暗闇ボクシング 11:00~11:45 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO
12:45~13:30 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口 仁	暗闇ボクシング	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	暗闇ボクシング	13:00~14:00 Projection Workout Projection 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	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	13:00~14:00 Projection Workout Projection ナチュラルヨガ ★★★ 森岡ときわ	暗闇ボクシング
13:45~14:45 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ IZUMI	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	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	暗闇ボクシング	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	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	15:00~16:00 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ yukari	暗闇ボクシング
19:00~19:45 暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	19:15~20:00 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ 林 綾	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 SAYAKA 14日スタート	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング
19:15~20:00 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ 森岡ときわ	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	暗闇ボクシング	19:15~20:00 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ 林 綾	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 SAYAKA 14日スタート	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング
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	20:20~21:05 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ Kanna	暗闇ボクシング 20:15~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	20:20~21:05 Surf Fit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック SAYAKA 19日スタート	暗闇ボクシング	20:20~21:05 Projection Workout Projection ヨガ ★★★ Kanna	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング	暗闇ボクシング

### 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 15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 8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 12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。