Athletic & Gym SUNPIA +24 **2022年 5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		
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 暗原	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	暗闇ボクシング	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	10:25 ~ 11:10 MECADANZ メガダンス 小野元気		11:30~12:30 Projection Workout プロジェクション ヨガ ★★ 林 綾		MEGROANZ メガダンス 小野元気	闇ボクシング 5~14:00	11:55 ~ 12:40 Surf Fit サーフエクササイズ ベーシック	暗闇ボクシング 11:00~11:45 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	
13:45 ~14:45 Projection Workout	12:45~13:30 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口仁	13:10~13:55 Ourf 十十 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	福口仁	11:30 ~12:30 Projection Workout プロジェクション ヨガ ★★ Aya 13:00~14:00 Projection Workout	一座闘ボクミング	14:30 ~ 15:15 Our Tit 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 13:30~14:15 KIMAX RADICAL FITNESS Reina	14:30 ~15:30 Projection Workout プロジェクション ヨガ ★★★ yukari 15:45 ~ 16:30	Reina 15~16:15 クボクシング 笹羅ジム ・5・6 月限定	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		
プロジェクション ヨガ ★★ IZUMI 19:15 ~20:00 Projection Workout	暗闇ボクシング 19:00 ~19:45 KIMAX	19:15~20:00 Surf Fit		プロジェクション ヨガ ★ 大坪 恵 14:30~15:15 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	暗闇ボクシング 13:30~14:15 KIMAX RADICAL FITNESS Reina 暗闇ボクシング 19:00~19:45	15:35~16:20 ZVM BA ZUMBA 大竹いく子 4·5·6 月限定 19:15~20:00		プログラム名 強原 プロジェクションヨガ リフレッシュ ★ プロジェクションヨガ ナチュラル ★	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。 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。 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。			
プロジェクション ヨガ ★★★ 森岡ときわ 20:20~21:05 しています。 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	福口 仁	サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花 20:20 ~21:05	暗闇ボクシング 20:15 ~21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	Projection Workout プロジェクション ヨガ ★★ 林 綾 20:20~21:05 Urf Tit JAPAN サーフエクササイズ ベーシック SAYAKA	KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	サーフェクササイズ ベーシック SAYAKA 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	「定員 8名」 サーフェクササイズ [定員 12名] メガダンス [定員 18名] ★★ フラダンス [定員 18名] ★ ZUNBA [定員 18名] ★ ★	★★ 専用のサンドバ プログラムです。7 サーフボードの 新たなスタイル させ、日常生活の 様々なダンス要素 ラムです。HIP HOI のダンスをランダ ハワイアンダン 曲の振り付けを パーティやディス グラムです。消費	内容 エタイ・キックなどのあらゆ ッグに直接打撃するダイナミ ストレス解消、筋力向上、脂肪炉 下にバランスボールがついた	る格闘技の要素と ックなエクササイズ 燃焼効果抜群です。 専用機器を使った いです。全身を連動 いることができます。 ックなダンスプログ のあらゆるジャンル ハンドモーション、 で楽しめるダンスプログにも効果的です。	
								[建真0右]	したい方、ストレカカ お気軽にご参加。	スを解消したい方におすすめで	す。初めての方も	