

# 2022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。

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
10:30 ~ 11:15 ヨガ棒 高橋時栄		10:30 ~ 11:15 オリジナルエアロ 野間忠則		10:25 ~ 11:10 MEGADANZ メガダンス 小野元気		11:30 ~ 12:30 Projection Workout ヨガ★★ 林綾	暗闇ボクシング 11:30 ~ 12:15 KIMAX RADICAL FITNESS Reina	10:30 ~ 11:15 MEGADANZ メガダンス 小野元気		10:30 ~ 11:15 かんたんエアロ 野間忠則	暗闇ボクシング 11:00 ~ 11:45 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO
11:30 ~ 12:30 Projection Workout Projection 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 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	11:30 ~ 12:30 Projection Workout Projection ヨガ★★ Aya		12:45 ~ 13:30 K-POP Reina		11:30 ~ 12:30 Projection Workout Projection ヨガ★★ AKI		11:55 ~ 12:40 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 森岡ときわ	
12:45 ~ 13:30 K-POP Reina		13:10 ~ 13:55 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 森岡ときわ		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 13:15 ~ 14:00 KIMAX RADICAL FITNESS Reina	13:00 ~ 14:00 Projection Workout Projection ナチュラルヨガ★★★ 森岡ときわ	13:00 ~ 14:00 キックボクシング 小原敏也
13:45 ~ 14:45 Projection Workout Projection ヨガ★★ IZUMI				14:30 ~ 15:15 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 秋元優花		14:30 ~ 15:15 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 森岡ときわ	14:30 ~ 15:30 キックボクシング 小原敏也	14:30 ~ 15:30 Projection Workout Projection ヨガ★★★ yukari			
15:00 ~ 15:45 momchanfitness BASIC 佐々木知美	暗闇ボクシング 19:00 ~ 19:45 KIMAX RADICAL FITNESS 樋口仁	19:15 ~ 20:00 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 秋元優花	暗闇ボクシング 20:15 ~ 21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	19:15 ~ 20:00 Projection Workout Projection ヨガ★★ 林綾	暗闇ボクシング 19:00 ~ 19:45 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO	15:35 ~ 16:20 ZUMBA ZUMBA 大竹いく子		15:45 ~ 16:30 HULA 只野真紀子	15:15 ~ 16:15 キックボクシング 笹羅ジム		
19:15 ~ 20:00 Projection Workout Projection ヨガ★★★ 森岡ときわ			暗闇ボクシング	20:20 ~ 21:05 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック SAYAKA		19:15 ~ 20:00 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック SAYAKA	暗闇ボクシング 20:15 ~ 21:00 KIMAX RADICAL FITNESS TAKAHIRO		12/17のみ 18:00~19:00 の開催となります		
20:20 ~ 21:05 Surf Fit JAPAN サーフェクササイズ ベーシック 森岡ときわ		20:20 ~ 21:05 Projection Workout Projection ヨガ★★ Kanna				20:20 ~ 21:05 Projection Workout Projection ヨガ★★ Kanna					

レッスンプログラム 簡単早見表			※プロジェクション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	
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。	
ヨガ棒	★	ヨガ棒という道具をで使うことで肩こり解消、姿勢改善、呼吸筋強化、 睡眠の質を高める効果と、心身共に癒しを得られるプログラムです。	
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。
かんたん エアロ [定員 21名]	★	★	やさしいテンポで行う、エアロビクスの基本ステップを組み合わせた プログラムです。「スタートエアロ」にて、音楽に合わせた動きや基本ステップを 習得した方を対象としたプログラムです。
オリジナル エアロ [定員 21名]	★★	★★	「かんたんエアロ」のクラスに慣れた方を対象としたクラスです。 担当インストラクターによるオリジナルなエアロビクスを楽しめるクラスです。
メガダンス [定員 21名]	★★	★	様々なダンス要素を取り入れたシンプルでダイナミックなダンス プログラムです。HIP HOP、ラテン、ジャズ、レゲトン等、世界のあらゆ るジャンルのダンスをランダムにミックスした構成です
フラダンス [定員 21名]	★	★	ハワイアンダンスフラのベーシックステップ、ハンドモーション、 曲の振り付けを楽しむプログラムです
ZUMBA [定員 21名]	★	★★	パーティやディスコ、クラブにいるような感覚で楽しめるダンスプロ グラムです。消費カロリーが高く、シェイプアップにも効果的です。
キックボクシング [定員 6名]	★	★★	本格的なキックボクシングを体験できるプログラムです。脂肪燃焼 したい方、ストレスを解消したい方におすすめです。初めての方も お気軽にご参加ください。
K-POP dance [定員 21名]	★	★★	K-POP の音楽で1ヶ月かけて一曲の振り付けをマスターするクラスです。 完コピではなく少しアレンジを加え原曲より簡単な振り付けで踊るので 初心者の方も安心して入ることができます。
モムチャンフィットネス BASIC [定員 21名]	★	★★	自分の体重を使って行う自重負荷トレーニングのクラスです。 簡単な動作を繰り返すことにより、脂肪燃焼、筋力アップを目指します。 ボディラインを引き締める効果も期待できるプログラムです。



Athletic & Gym  
**SUNPIA** +24

【ご注意】

新型コロナウイルス感染防止対策として  
各プログラムを定員制とさせていただきます。  
人数については裏面をご確認ください。

## Program & Time schedule



2022年12月プログラム&タイムスケジュール

前回からのプログラム変更は赤字で記載しております。