

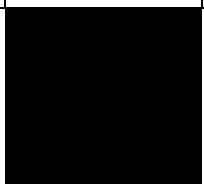
2月



レッスンスケジュール

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容	時間
	なし		心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする30分のハイ インテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためにチャレンジを提供します。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込むクラスです。	30分
	バーベル/プレート		バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30分のハイ インテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)です。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込むクラスです。	30分
	ステップ台		アスリートのように動ける身体を作る30分のハイ インテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアドリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込むクラスです。	30分

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
MAIKO 9:10 ～9:40						MAIKO 14:00 ～14:30
1 ATHLETIC	2	3	4	5	6	7 CARDIO
8 STRENGTH	9	10	11	12	13	14 ATHLETIC
15 CARDIO	16	17	18	19	20	21 STRENGTH
22 ATHLETIC	23	24	25	26	27	28 CARDIO



・・・休館日