

月	火	水	金	土	日
			11:10~11:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	11:10~11:25 Roller Stretch15 (定員18)	11:10~11:25 TRXビギナークラス15 (定員18)
11:40~11:55 Roller Stretch15 (定員18)					11:40~11:55 Roller Stretch15 (定員18)
12:05~12:20 TRXビギナークラス15 (定員18)	12:10~12:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	12:10~12:25 TRXビギナークラス15 (定員18)			12:05~12:30 LIFE FIT 25(定員15)
12:40~12:55 ウエストシェイプ15 (定員18)	12:30~12:45 BEAUTYヒップ15 (定員18)	12:40~12:55 Roller Stretch15 (定員18)			12:40~12:55 ウエストシェイプ15 (定員18)
13:10~13:35 LIFE FIT 25(定員15)					
13:40~13:55 Roller Stretch15 (定員18)	13:40~13:55 TRXビギナークラス15 (定員18)			13:40~13:55 TRXビギナークラス15 (定員18)	
14:10~14:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	14:10~14:35 LIFE FIT 25(定員15)			14:05~14:30 LIFE FIT 25(定員15)	
14:35~14:50 ウエストシェイプ15 (定員18)	14:40~14:55 Roller Stretch15 (定員18)				14:40~14:55 TRXビギナークラス15 (定員18)
		15:10~15:25 Roller Stretch15 (定員18)	15:10~15:35 LIFE FIT 25(定員15)	15:05~15:20 ウエストシェイプ15 (定員18)	
		15:30~15:45 TRXビギナークラス15 (定員18)	15:40~15:55 Roller Stretch15 (定員18)	15:30~15:55 LIFE FIT 25(定員15)	
		16:10~16:35 LIFE FIT 25(定員15)		16:10~16:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	16:05~16:30 LIFE FIT 25(定員15)
		16:40~16:55 Roller Stretch15 (定員18)			
			18:10~18:25 TRXビギナークラス15 (定員18)		
	18:40~18:55 TRXビギナークラス15 (定員18)		18:40~18:55 ウエストシェイプ15 (定員18)		
19:10~19:35 LIFE FIT 25(定員15)	19:10~19:35 LIFE FIT 25(定員15)	19:10~19:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	19:05~19:30 LIFE FIT 25(定員15)		
19:40~19:55 ウエストシェイプ15 (定員18)	19:40~19:55 Roller Stretch15 (定員18)	19:30~19:45 BEAUTYヒップ15 (定員18)	19:40~19:55 Roller Stretch15 (定員18)		
20:10~20:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	20:10~20:25 TRXビギナークラス15 (定員18)	20:10~20:35 LIFE FIT 25(定員15)	20:10~20:25 TRXビギナークラス15 (定員18)		
20:40~20:55 BEAUTYヒップ15 (定員18)	20:35~21:00 LIFE FIT 25(定員15)	20:40~20:55 ウエストシェイプ15 (定員18)	20:30~20:45 ウエストシェイプ15 (定員18)		
	21:10~21:25 Roller Stretch15 (定員18)	21:05~21:20 Roller Stretch15 (定員18)			

**Roller Stretch
～猫背撃退編～**




猫背姿勢が気になる方、必見！！
肩こりやむくみなど、日々のボディケアや運動前のストレッチと



トレーニングが苦手なあなたにはこれ！

～15分で全身を鍛える、ビギナークラス～

- 脚) スクワット
- 脚) ランジ
- 胸) TRX チェストプレス
- 背) TRX ロウ
- お腹) クランチ



カラダの大筋群と呼ばれる、メインパーツを
トータル5種目で鍛えていきます！！

シンプルな種目で、正しく、正確に、