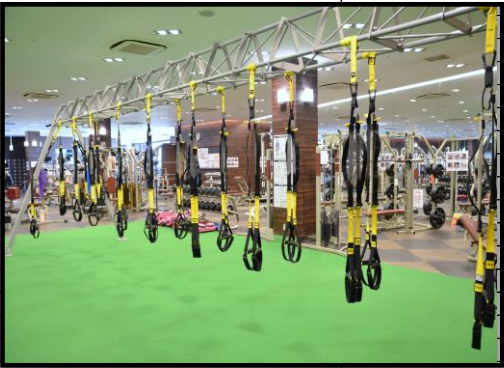


月 火 水 金 土 日

全レッスン人数制限中:12名定員

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



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、狙ったパーツを確実に鍛えていくクラス構成です。