

2021/1月~

LIFE WELL CENTER TRAINING FIELD

PROGRAM RENEWAL

(12月25日 更新)

TRX

月 火 水 金 土 日

全レッスン人数制限中:12名定員



update!



update!

update!

update!

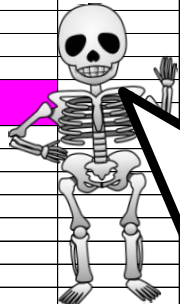
『LIFE FIT25』

「LIFE FIT25」は25分間で、
上半身・下半身・体幹の全身を鍛えていきます。

「LIFE FIT25」へ参加すれば、筋トレの内容をカバーできるので、1人で黙々とトレーニングするのが苦手な人にも、おすすめのクラスです！！

特に下記の目的の人にオススメです！！

- カラダの動きを良くしたい方。
- ダイエット目的の方。
- 日常生活で体力低下を感じている方。



	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	
		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 ウエストシェイプ15	20:35~21:00 LIFE FIT 25				
	21:10~21:25 Roller Stretch15				