

月 Mon	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 Sun
9:30	OPEN					
10:00	10:10-10:20 ストレッチ座位			10:10-10:20 ストレッチ座位		
10:30		10:10-10:20 ストレッチ立位				
11:00	11:10-11:20 お腹シェイプ		11:20-11:30 ストレッチ座位	11:00-11:10 お腹シェイプ	11:10-11:20 ストレッチ立位	11:20-11:30 お腹シェイプ
11:30						
12:00	<p style="text-align: center;">ファンクショナルトレーニングとは・・・</p> <p>クイナックスとシナジ-360を利用して、全身を使ったトレーニングを行います。様々な動きを行うことで、身体の機能を向上して、使える筋肉を作ります！マシン等の筋力トレーニング効果を更に活かしたい方、ぜひご参加ください！</p>					
12:30						
13:00	13:20-13:40 ベーシック					
13:30						
14:00					13:50-14:10 アドバンス	
14:30				14:30-14:50 ベーシック		14:30-14:50 アドバンス
15:00				15:30-15:50 アドバンス		
15:30						
16:00						
16:30						16:20-16:30 お腹シェイプ
17:00						
17:30						17:30-17:40 ストレッチ立位
18:00						
18:30						
19:00						END
19:30	19:20-19:40 アドバンス		19:20-19:30 お腹シェイプ		19:20-19:30 ストレッチ座位	CLOSE
20:00		20:00-20:10 お腹シェイプ		20:00-20:10 お腹シェイプ		
20:30				20:30-20:50 アドバンス		
21:00			21:00-21:20 ベーシック			END
21:30	21:20-21:30 お腹シェイプ	21:10-21:20 ストレッチ座位				CLOSE
22:00						
22:30		END				
23:00		CLOSE			定員：各10名 ご予約は30分前から 4Fジムカウンターにて	

休館日

レッスン紹介

- ベーシック
初心者から初級者向けの基本トレーニングを行っていくクラスです。日常生活動作を快適に行いたい方や、気持ちよく身体を動かしたい方にお勧めです。
- アドバンス
強度や難易度を上げた、慣れた方向けのクラスです。複数の要素を組み合わせたトレーニングで、身体の機能をより向上させます。

