

2019年 3月

イベントカレンダー



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1 18:40～(40) フィールヨガ	2 15:00～(15) ボディ コンディショニング	3 14:30～(20) ファンクショナル サーキット
4 18:30～(15) 下半身美トレ	5	6	7 18:30～20:00 ナイトジム	8 18:40～(40) フィールヨガ	9 15:00～(15) ボディ コンディショニング	10 15:00～(20) GYM RIDE
11	12	13	14 18:30～20:00 ナイトジム	15 18:40～(40) フィールヨガ	16 15:00～(15) ボディ コンディショニング	17 14:30～(15) 下半身美トレ
18 18:30～(15) 下半身美トレ	19	20	21 18:30～20:00 ナイトジム	22 18:40～(40) フィールヨガ	23 14:30～(20) ファンクショナル サーキット	24 14:30～(15) 下半身美トレ
25	26	27	28 18:30～20:00 ナイトジム	29 18:40～(40) フィールヨガ	30 15:00～(15) ボディ コンディショニング	31 15:00～(20) GYM RIDE

ジムスモ (ジム スモールグループエクササイズ)

レッスン名	時間	内容
下半身美トレ	15分	下半身のこり固まっている筋肉を筋力トレーニングとストレッチでほぐしていく簡単エクササイズです。
ボディコンディショニング	15分	身体を中心である体幹部を強化することで、身体の機能を向上させていくプログラムです。
ファンクショナル サーキット	20分	「ダイナミックに動けるカラダづくり」をテーマに、自重や道具を使用して行うサーキットトレーニングです。
ヨガ		
フィールヨガ	40分	心身の調和を図り体調を整える伝統的なハタヨガをベースにした、比較的簡単なアーサナ (ポーズ) で構成されたレッスンです。
バイク		
GYM RIDE	20分	音楽に合わせてバイクをこぐ有酸素トレーニングです。高い脂肪燃焼効果と達成感ほかのレッスンでは味わえない! とはまる人が続出中! 強度はご自身で調整できますので、初心者の方もぜひご参加ください。

- * ナイトジム実施時間中は、普段よりも照明を暗くしBGMを大きくします。
- * ファンクショナルエリアおよびバイクエリアをレッスンで使用します。予めご了承ください。
- * 参加ご希望の方は予約表にお名前をご記入ください。レッスン開始30分前から予約を承ります。
- * 担当者の都合によりレッスン内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- * 次月カレンダーは25日頃を目安に掲示致します。

