

月 Mon	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 Sun
9:30		OPEN				
10:00						
10:30	10:10-10:20 ストレッチ座位			10:10-10:20 ストレッチ座位		
11:00		10:10-10:20 ストレッチ立位				
11:30	11:00-11:10 アスリートトレーニング スイム		11:20-11:30 ストレッチ座位	11:00-11:10 アスリートトレーニング ジムナステック	11:10-11:20 ストレッチ立位	11:20-11:30 お腹シェイプ
12:00		ファンクショナルトレーニングとは… クイナックスとシナジー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！				
12:30						
13:00	13:20-13:40 ベーシック	12:20-12:40 アドバンス	12:20-12:40 ベーシック			
14:00					13:50-14:10 アドバンス	
15:00				14:30-14:50 ベーシック		14:30-14:50 アドバンス
16:00			15:30~15:50 アドバンス			
17:00						16:20-16:30 お腹シェイプ
18:00					17:30-17:40 ストレッチ立位	
19:00						
20:00	19:20-19:40 アドバンス		19:20-19:30 アスリートトレーニング ジムナステック		19:20-19:30 アスリートトレーニング スイム	END
21:00						CLOSE
22:00	21:20-21:30 お腹シェイプ	21:10-21:20 ストレッチ座位	21:00-21:20 ベーシック	21:00-21:20 アドバンス	END	
23:00		END			CLOSE	
		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。
- アスリートスポーツ 当社所属選手(水泳・体育)が行っているトレーニングをどなたでも利用出来るようにアレンジ、トップアスリートのトレーニング方法を身近に感じる事が出来ます。

