

2019年8月スケジュール ※スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承ください。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	NEW	SPIN	D-BOX	
10:00				10:30~(60) ボール ピラティス Elena			10:30~(70) YOGA RJ			10:00~(70) YOGA RJ						10:00~(70) YOGA RJ			10:00~(50) Switch ~Workout~ RJ			
11:00																			10:30~(50) D-BOX Round01 Kenta		10:30~(50) D-BOX ZERO Kenta	
12:00																			11:30~(60) DANCE MIX RJ	11:45~(50) SPIN MIX Kenta	11:40~(60) RITMOS RJ	11:45~(50) SPIN EDM Kenta
13:00																			12:00~(50) D-BOX Round05 RJ	12:00~(60) DANCE MIX RJ	12:10~(50) SPIN MIX Kenta	
14:00																			12:00~(50) NEW Switch ~Workout~ RJ			
15:00																			13:30~(50) D-BOX ZERO RJ			
16:00																			13:30~(50) D-BOX Round04 Kenta			
17:00																						
18:00																						
19:00																						
20:00																						
21:00																						
22:00																						

講師の都合により
8月20日(火)は
ヒップネス(RJ)に変更

SPIN Renewal
SPIN HARD スピンハードが生まれ変わる！
激しく、楽しく、完全燃焼へ
SPIN POP
POPがアップデート！
今回の選曲はいかが？

NEW
1分間なら頑張れる！「Switch ~Workout~」
NY、ブルックリン発の最新「暗闇高強度インターバルトレーニング！」
様々なフィットネスの要素を取り込んだエクササイズをサーキット形式で。
つらいトレーニングも仲間となら、そして1分間なら乗り越えられる！
アフターバーン効果で1回のクラスで4,000キロカロリー消費も可能？！

講師の都合により
8月21日(火)休講

- D-BOX** 暗闇+音楽+ボクシング
 - ZERO** まずはここから
 - Hard** 初心者厳禁
 - Round** お好みで
- SPIN** 暗闇バイクフィットネス
- POP** 最新のヒットチャート
- MIX** イントラに おまかせ
- EDM** ダンスミュージック
- Hard** 強度MAX 最強スピ
- Fight** 有酸素・筋トレ・ストレッチ - 格闘フィットネス -
- Hipness** 目指せ桃尻！筋膜リリースとミニバンドで美しい後ろ姿を目指そう！
- YOGA** 柔軟性を高めキレイな姿勢へと疲れにくく怪我しにくい身体作り
- ボールピラティス** エクササイズボールやセラバンドを使って効果的にしなやかボディへと
- Switch ~Workout~** ニューヨークブルックリン発 高強度インターバルトレーニング

NEW
D-BOX HARD
初心者厳禁！シャドーなしの
最高強度 D-BOX 誕生！
最後まで立てられるか！？