

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						12:00~(50) D-BOX Round05 RJ	12:00~(60) DANCE MIX RJ	12:10~(50) SPIN MIX Kenta		NEW 12:00~(50) Switch ~Workout~ RJ						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																			NEW 13:10~(50) Switch ~Workout~ Kenta	NEW 13:10~(50) D-BOX HARD RJ	13:10~(50) Hipness Kenta	13:10~(50) D-BOX Round03 RJ	
14:00													13:30~(50) D-BOX ZERO RJ										
15:00																							
16:00																							
17:00																							
18:00																							
19:00				18:20~(70) YOGA RJ		18:30~(50) D-BOX ZERO Kenta	18:30~(60) ボール ピラティス Elena			NEW 18:30~(50) Switch ~Workout~ Kenta		18:30~(50) D-BOX Round07 RJ	18:30~(50) Hipness RJ			18:30~(50) D-BOX Round01 Kenta							
20:00				19:40~(50) D-BOX Round04 RJ	19:50~(50) SPIN MIX Kenta	19:50~(50) D-BOX HARD RJ	19:40~(60) DANCE MIX RJ				19:50~(50) D-BOX Round05 Kenta	19:50~(50) SPIN HARD Kenta	19:50~(50) D-BOX ZERO RJ	19:40~(60) RITMOS RJ		19:50~(50) D-BOX Round08 Kenta							
21:00	21:00~(60) Fight RJ			21:10~(50) Hipness Kenta	21:10~(50) SPIN POP RJ		21:00~(60) Fight RJ			NEW 21:10~(50) Switch ~Workout~ RJ	21:10~(50) D-BOX Round04 Kenta	21:10~(50) SPIN MIX Kenta		21:00~(60) Fight RJ	21:10~(50) SPIN EDM Kenta								
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

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！？

- 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最強スピン
- 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