



2019年11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	2F	SPIN	D-BOX		
10:00				10:30~(60) ボール ピラティス Elena			10:30~(70) YOGA RJ			10:30~(70) YOGA RJ						10:00~(70) YOGA RJ		10:30~(50) Switch ~Workout- RJ	10:00~(50) Switch ~Workout- RJ		10:30~(50) D-BOX ZERO Kenta		
11:00																							
12:00				12:00~(60) DANCE MIX RJ		12:00~(50) D-BOX Round06 Kenta		12:10~(50) SPIN MIX Kenta		12:00~(60) DANCE MIX RJ								11:40~(60) DANCE MIX RJ	11:45~(50) SPIN MIX Kenta	11:40~(60) RITMOS RJ	11:45~(50) SPIN EDM Kenta		
13:00																						13:10~(50) D-BOX HARD RJ	
14:00																							
15:00	SPIN よりお知らせ SPIN HARDMIX 今月のハードはバックナンバー あの名曲で再び盛り上がりよう！ POP Renewal 今月から選曲が新しくなります。 一緒に歌える曲がたくさん！			Switch 今月のイチオシワークアウト   ①ストレス発散に 全身引き締めめに サンドバッグキック ②最初はちょっと怖いけど 慣れてくると楽しい！！ ふともも引き締めめに スライドボード			D-BOX HARD 取り扱い注意！シャドーなしの 最高強度 D-BOX! 最後まで立ってられるか！？																
16:00																							
17:00																							
18:00																							
19:00	18:30~(60) RITMOS RJ			18:20~(70) YOGA RJ		18:30~(50) D-BOX ZERO Kenta	18:30~(60) ボール ピラティス Elena		18:30~(50) D-BOX Round05 Kenta	18:30~(50) Hipness RJ		18:30~(50) D-BOX Round01 Kenta				18:30~(50) D-BOX Round02 Kenta							
20:00																							
21:00	21:00~(60) Fight RJ			21:10~(50) Hipness Kenta	21:10~(50) Renewal SPIN POP RJ	21:10~(50) D-BOX HARD RJ	19:40~(60) DANCE MIX RJ	19:50~(50) SPIN EDM Kenta		19:50~(50) SPIN HARDMIX Kenta	19:50~(50) D-BOX ZERO RJ	19:30~(70) YOGA RJ				19:50~(50) D-BOX Round09 Kenta							
22:00																							

お願い
 当店は女性専用ですが、研修のため
 告知することなく男性スタッフが
 レッスンに参加することがございます。
 ご了承くださいませようお願いします。

- 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