

2019年12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																10:00~(70) YOGA RJ			開始時間変更 10:20~(50) Switch -Workout- RJ		10:30~(50) D-BOX ZERO Kenta			
11:00				10:30~(60) ボール ピラティス Elena			10:30~(70) YOGA RJ			10:30~(70) YOGA RJ												10:30~(50) D-BOX ZERO Kenta		
12:00																								
13:00																								
14:00																								
15:00																								
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00	18:30~(60) RITMOS RJ			18:20~(70) YOGA RJ			18:30~(60) ボール ピラティス Elena			18:30~(50) D-BOX ZERO Kenta			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																								
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。

今月からリニューアル
SPIN HARD
SPIN EDM
HARDとEDMクラスは今月から選曲が新しくなります。
We love dance music!

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にサンドバッグキック
②瞬発力をつけようすばい動きにチャレンジアジリティトレーニング

冬こそヨガ
寒くて体が固くなる時期だからこそヨガのポーズで肉体改造しよう。
目指せ180°前後開脚



- 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