

2020年1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 🔥		10:30~(50) D-BOX ZERO 01 Kenta 🔥🔥🔥	10:00~(70) YOGA RJ 🔥		NEW 10:30~(50) D-BOX ZERO 03 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 🔥												
12:00						12:00~(50) D-BOX Round07 RJ 🔥🔥🔥			12:10~(50) SPIN MIX Kenta 🔥			12:00~(60) DANCE MIX RJ 🔥🔥							11:40~(60) DANCE MIX RJ 🔥🔥	11:45~(50) SPIN POP Kenta 🔥🔥	11:40~(60) RITMOS RJ 🔥	11:45~(50) SPIN EDM Kenta 🔥🔥
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 Round05 Kenta 🔥🔥		18:30~(50) Hipness Kenta 🔥										
20:00																						
21:00																						
22:00																						

D-BOX ZERO 03

ZEROの第3弾!
2020年も盛り上がり
いきましょう!

D-BOX HARD 02 登場

取り扱い注意!
最高強度 D-BOX HARD に
ROUND 02 が仲間入り。
熱く激しく完全燃焼へ!

Switch 今月のイチオシ

ぶれない体作りバランスクッション



YOGA 今月のおすすめポーズ

ウエストすっきりツイストランジ



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。
ご了承下さいますようお願いいたします。

- D-BOX** 暗闇+音楽+ボクシング
 - ZERO** まずはここから
 - Hard** 最高強度
 - 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