


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	D-BOX ZERO 03 🍃																					
14:00	ZEROの第3弾! 2020年も盛り上がり いきましょう!																					
15:00	D-BOX HARD 02 登場			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												
16:00	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! 🏪																					
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						NEW 🏪 19:50~(50) D-BOX HARD 02 RJ 🔥🔥🔥	19:50~(50) SPIN MIX Kenta 🔥🔥	19:40~(60) DANCE MIX RJ 🔥🔥	19:50~(50) SPIN EDM Kenta 🔥		NEW 🏪 19:50~(50) SPIN HARD Kenta 🔥🔥	NEW 🍃 19:50~(50) D-BOX ZERO 03 RJ 🔥🔥	19:30~(70) YOGA RJ 🔥								19:50~(50) D-BOX Round09 Kenta 🔥🔥	
21:00	RENEWAL 21:00~(60) Fight RJ 🔥🔥																					
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。ご了承下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** 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
- 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