

ヨガ -yoga- はじまります!

ミニレッスン

エクサフィットのレッスンは運動が苦手な方や、キツイ運動はちょっと…という方でも楽しみながら行うことができます。年齢を重ねた方や女性の方に是非オススメです。

	11:00~11:30	14:00~14:30	20:00~20:30	
月	プログラム名	マットピラティス	TRXヨガ	ピラティス
	内容	身体の機能を整える 全身の深層部の筋肉を鍛える 身体の使い方を身に付ける	TRXを使用した新感覚のヨガです	身体の機能を整える 腰痛を予防する 全身の深層部の筋肉を鍛える 身体の使い方を身に付ける
	強度/定員	☆★☆ / 8名	★☆☆ / 4名	☆★☆ / 7名
火	プログラム名	ピラティス スパインコレクター	TRXトレーニング	TRXヨガ
	内容	腰痛を予防する 腹筋群の機能を改善する	体幹部の筋肉をつける インナーマッスルを使用し、 体の機能を向上させる	TRXを使用した新感覚のヨガです。
	強度/定員	☆★☆ / 7名	★☆☆ / 4名	★☆☆ / 4名
水	プログラム名	New! ヨガ -yoga-	マットピラティス	TRXトレーニング
	内容	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎが得られます	身体の機能を整える 全身の深層部の筋肉を鍛える 身体の使い方を身に付ける	体幹部の筋肉をつける インナーマッスルを使用し、 体の機能を向上させる
	強度/定員	☆★☆ / なし	☆★☆ / 8名	★☆☆ / 4名
木	プログラム名	ヒップアップ エクササイズ	ピラティス スパインコレクター	New! ヨガ -yoga-
	内容	お尻の筋肉をつける スタイルアップ・基礎代謝アップ	腰痛を予防する 腹筋群の機能を改善する	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎが得られます
	強度/定員	★☆☆ / 4名	☆★☆ / 7名	☆★☆ / なし
金	プログラム名	TRXヨガ	New! ヨガ -yoga-	ヒップアップ エクササイズ
	内容	TRXを使用した新感覚のヨガです。	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎが得られます	お尻の筋肉をつける スタイルアップ・基礎代謝アップ
	強度/定員	★☆☆ / 4名	☆★☆ / なし	★☆☆ / 4名
土	プログラム名	マットピラティス	New! ヨガ -yoga-	/
	内容	身体の機能を整える 全身の深層部の筋肉を鍛える 身体の使い方を身に付ける	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎが得られます	
	強度/定員	☆★☆ / 8名	☆★☆ / なし	
日	プログラム名	ピラティス スパインコレクター	New! ヨガ -yoga-	/
	内容	腰痛を予防する 腹筋群の機能を改善する	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎが得られます	
	強度/定員	☆★☆ / 7名	☆★☆ / なし	

- ・参加費は無料です ・定員がございます (店頭でのご予約を優先させていただきます)
- ・定員に空きがあれば当日参加も可能です

ご希望の方はお気軽にスタッフまでお申し付けください

▶ スタジオタイムテーブル

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
0:00	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45
1:00	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45
2:00	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45
3:00	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30
4:00	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45
5:00	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45
6:00	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30
7:00	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45
8:00	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45
9:00	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45
10:00	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45
11:00	マットピラティス 30	ピラティス スパインコレクター 30	ヨガ -yoga- 30	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	マットピラティス 30	ピラティス スパインコレクター 30
12:00	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45
13:00	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45
14:00	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	マットピラティス 30	ピラティス スパインコレクター 30	ヨガ -yoga- 30	ヨガ -yoga- 30	ヨガ -yoga- 30
15:00	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45
16:00	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30
17:00	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45
18:00	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45
19:00	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45
20:00	ピラティス 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	ヨガ -yoga- 30	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45
21:00	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30
22:00	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45
23:00	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45	LEWIS & CLARK SHYBAM 45	bärre 30	LEWIS & CLARK BODYATTACK 45	LEWIS & CLARK BODYCOMBAT 45	LEWIS & CLARK BODYBALANCE 45
0:00							

※予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。