

エクサフィットのレッスンスケジュール

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おすすめです。

Schedule

月	火	水	木	金	土	日
11:00~ PILATES ピラティス 30分 定員:15名 後藤 美穂		TRX Yoga 30分 定員:5名 後藤 美穂		10:45~ ZUMBA 45分 定員:20名 SAKURA		PILATES ピラティス 30分 定員:15名 後藤 美穂
14:00~ ZUMBA 45分 定員:20名 NOA	TRX Yoga 30分 定員:5名 後藤 美穂	13:30~ YOGA 60分 定員:15名 MINORI	PILATES ピラティス 45分 定員:15名 後藤 安奈	13:30~ YOGA 60分 定員:15名 MINORI	PILATES ピラティス 45分 定員:15名 後藤 安奈	ZUMBA 45分 定員:20名 NOA
20:00~ YOGA 60分 定員:15名 MINORI	BODY COMBAT 45分 定員:20名 SAKU	LES MILLS BODYATTACK 45分 定員:15名 ゆっきー	PILATES ピラティス 45分 定員:15名 後藤 安奈	BODY COMBAT 45分 定員:20名 SAKU	15:00~ LES MILLS BODYATTACK 45分 定員:15名 ゆっきー	参加費は無料です 定員がごぞいます ご予約を優先させていただきますが、 定員に空きがあれば当日参加も可能です ご予約は店頭もしくは公式LINEで承ります

Lesson menu

 <p>正しい姿勢と正しい呼吸を習得することにより、精神と身体のバランスを整え、心身ともに健康になることを目的としたエクササイズです。60分のクラスで運動が苦手な方でもご参加いただけます。</p> <p>MINORI</p>	 <p>空手やキックボクシングなどの格闘技の動きを基に、軽快な音楽に合わせてパンチやキックなどのエクササイズを行います。心肺機能の向上や全身の筋肉を刺激して引き締まった体を作りた方におススメです。</p> <p>SAKU</p>
 <p>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つけるレッスンです。呼吸と動きを連動させながら、無理なく筋力や柔軟性を高め、姿勢改善や肩こり・腰痛の予防にも効果が期待できます。運動が苦手な方や身体の機能を上げたい方、しなやかに美しい身体づくりを目指す方におススメです。</p> <p>後藤 安奈 後藤 美穂</p>	 <p>ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。楽しみながら脂肪燃焼やカロリーを消費するのが魅力。動きが複雑でないため、ダンスが苦手な方でも大丈夫！若年層からシニア層まで楽しめます。</p> <p>SAKURA NOA</p>
 <p>サスペンション TRXを使用した新感覚のヨガです。運動強度は低いので、運動が苦手な方やレッスンが初めての方、身体の柔軟性を上げたい方におススメです。</p> <p>後藤 美穂</p>	 <p>ボディアタックは、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせた全身ワークアウトです。エネルギッシュな音楽に合わせて行われ、心肺機能、敏捷性、筋力の向上、全身の引き締め、体力アップ、脂肪燃焼に効果的です。</p> <p>ゆっきー</p>

ご希望の方は **レッスン開始5分前まで** に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	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45
1:00	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45
2:00	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45
3:00	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30
4:00	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45
5:00	COAR 30	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45
6:00	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30
7:00	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45
8:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45
9:00	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	Dance 45	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45
10:00	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	COAR 30	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45
11:00	ピラティス 30	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	ズンバ 45	Dance 45	ピラティス 30
12:00							
13:00	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	※ 13:30~ ヨガ 60	COAR 30	※ 13:30~ ヨガ 60	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45
15:00	ズンバ 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45		ピラティス 45		ピラティス 30	ズンバ 45
16:00	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	BODY ATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45
17:00	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30
18:00	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45
20:00	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45
21:00	ヨガ 60	BODYCOMBAT 45	ズンバ 45	ピラティス 45	BODYCOMBAT 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45
22:00	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30
23:00	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45
0:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LES MILLS BODYATTACK 45	LES MILLS BODYCOMBAT 45	LES MILLS BODYBALANCE 45

※予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。