

# エクサフィットのレッスン

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。

## Schedule

月	火	水	木	金	土	日
11:00 ~						
PLIÉ BODY 45分 定員: 12名		TRX ヨガ 30分 定員: 5名	PLIÉ BODY 45分 定員: 12名	ZUMBA 45分 定員: 15名		
14:00 ~						
ZUMBA 45分 定員: 15名	TRX ヨガ 30分 定員: 5名	※13:30 ~ YOGA 60分 定員: 15名	ピラティス 30分 定員: 8名	※13:30 ~ YOGA 60分 定員: 15名		Exa ヨガ 30分 定員: 8名
20:00 ~						
YOGA 60分 定員: 15名	BODY COMBAT 45分 定員: 20名	ZUMBA 45分 定員: 15名	ピラティス 30分 定員: 8名	BODY COMBAT 45分 定員: 20名		

- ・参加費は無料です
- ・定員がごさいます

(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

## Training menu



### ヨガ

正しい姿勢と正しい呼吸法を習得することにより、精神と体のバランスを整え、心身ともに健康になることを目的に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。



講師: MNORI



### ズンバ

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。楽しみながらカロリーを消費できます。動きが複雑でないため、若年層からシニア層まで楽しめます。



講師: SAKURA



### ボディコンバット

空手や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ましょう。



講師: SAKU



### プリエボディ

バレエの動きを取り入れたエクササイズです。バレエをやったことがない方が楽しみながら運動ができるレッスン内容になっています。運動が苦手な初心者の方でも安心してご参加いただけます。



### ピラティス

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レッスンです。



### Exa ヨガ

呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎが得られます。30分のクラスです。



### TRX ヨガ

TRXを使用した新感覚のヨガです。

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分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
1:00	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分
2:00	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分
3:00	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分
4:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分
5:00	COAR コア 30分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
6:00	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分
7:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分
8:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
9:00	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分
10:00	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分
11:00	PLIE BODY プリエボディ 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	PLIE BODY プリエボディ 45分	ズンバ ZUMBA 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分
12:00							
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	※ 13:30 ~ ヨガ YOGA 60分	COAR コア 30分	※ 13:30 ~ ヨガ YOGA 60分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
14:00	ズンバ ZUMBA 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分		ピラティス 30分		LES MILLS BODYATTACK 45分	ヨガ-yoga 30分
15:00	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分
16:00	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分
17:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
19:00	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分
20:00	ヨガ YOGA 60分	BODYCOMBAT 45分	ズンバ ZUMBA 45分	ピラティス 30分	BODYCOMBAT 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分
21:00	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分
22:00	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分
23:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分	Dance フォク 45分	COAR コア 30分	LES MILLS BODYATTACK 45分	LES MILLS BODYCOMBAT 45分	LES MILLS BODYBALANCE 45分
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。