

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は是非オススメです。

Schedule

月	火	水	木	金	土	日
11:00 ~ ピラティス 30分 定員: 8名	TRX ヨガ 30分 定員: 5名	YOGA 60分 定員: 15名	BFR トレーニング 30分 定員: 4名	ZUMBA 45分 定員: 15名	ピラティス 30分 定員: 8名	TRX ヨガ 30分 定員: 5名
14:00 ~ TRX ヨガ 30分 定員: 5名	BFR トレーニング 30分 定員: 4名	YOGA 60分 定員: 15名	ピラティス 30分 定員: 8名	ファンク ショナル 30分 定員: 5名	BFR トレーニング 30分 定員: 4名	Exa ヨガ 30分 定員: 8名
20:00 ~ YOGA 60分 定員: 15名	ピラティス 30分 定員: 8名	ZUMBA 45分 定員: 15名	TRX ヨガ 30分 定員: 5名	LEMMELLE BODYCOMBAT 45分 定員: 20名	・参加費は無料です ・定員がございます (店舗でのご予約を優先させて頂きます) 定員に空きがあれば当日参加も可能です	

Lesson Content



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。

インストラクター: MINORI



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。

インストラクター: 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、引き締まった身体を作りましょう。

インストラクター: SAKU



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。

TRX ヨガ

TRXを使用した新感覚ヨガです。通常のヨガに比べて、より体幹を使うことができます。

BFR
トレーニング

短時間で高い効果を発揮する次世代加圧トレーニングです。筋力アップ、アンチエイジングの効果があります。

Exa ヨガ

呼吸、姿勢、表情を組み合わせ、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。

ファンク
ショナル

身体の機能を上げるエクササイズを行います。

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
10:00	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45
11:00	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45
12:00	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45
13:00	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30
14:00	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45
15:00	COAR 30	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45
16:00	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30
17:00	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45
18:00	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45
19:00	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45
20:00	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	Dance 45	COAR 30	LESSON BODYATTACK 45
21:00	ピラティス 30	COAR 30	ヨガ 60	LESSON BODYCOMBAT 45	LESSON BODYBALANCE 45	ピラティス 30	ピラティス スライムワーク 30
22:00							
23:00							
24:00							
25:00							
26:00							
27:00							
28:00							
29:00							
30:00							
31:00							
32:00							
33:00							
34:00							
35:00							
36:00							
37:00							
38:00							
39:00							
40:00							
41:00							
42:00							
43:00							
44:00							
45:00							
46:00							
47:00							
48:00							
49:00							
50:00							
51:00							
52:00							
53:00							
54:00							
55:00							
56:00							
57:00							
58:00							
59:00							
60:00							
61:00							
62:00							
63:00							
64:00							
65:00							
66:00							
67:00							
68:00							
69:00							
70:00							
71:00							
72:00							
73:00							
74:00							
75:00							
76:00							
77:00							
78:00							
79:00							
80:00							
81:00							
82:00							
83:00							
84:00							
85:00							
86:00							
87:00							
88:00							
89:00							
90:00							
91:00							
92:00							
93:00							
94:00							
95:00							
96:00							
97:00							
98:00							
99:00							
100:00							

※予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。