

2月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
			1 7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 45 20:15~20:45 Les Mills BODYCOMBAT 30 21:00~21:30 Les Mills BODYSTEP 30	2 7:30~8:15 Les Mills BODYPUMP 45 19:30~20:15 インストラクターを頼ってください 20:30~20:50 Forburn Extreme 西内麻梨 21:00~21:30 イベントページを確認ください	3 13:00~17:00 キッズダンス 'Sprinkle' 西米晶 19:15~20:00 Les Mills BODYPUMP 45 20:15~21:00 Les Mills BODYBALANCE 45	4 13:15~14:00 Les Mills BODYSTEP 45 14:15~15:00 Les Mills BODYATTACK 45 15:15~16:00 Les Mills BODYCOMBAT 45	
5	6 9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢 12:45~14:00 Les Mills BODYPUMP 30 19:00~21:00 Les Mills BODYATTACK 45 21:15~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 30	7 10:45~12:00 Les Mills BODYBALANCE 45 12:20~12:50 Les Mills BODYPUMP 30 18:45~20:15 スタジオレンタル	8 7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 19:15~20:00 インストラクターを頼ってください 20:15~20:45 Les Mills BODYCOMBAT 30 21:00~21:45 Les Mills BODYPUMP 45	9 感謝DAY 19:30~20:15 Les Mills BODYSTEP 45 20:30~21:15 Les Mills BODYCOMBAT 45 20:15~21:15 Les Mills BODYBALANCE 45	10 13:00~17:00 キッズダンス 'Sprinkle' 西米晶 19:15~20:00 Les Mills BODYPUMP 45 20:15~21:15 Les Mills BODYBALANCE 45	11 建国記念の日 14:00~15:00 Les Mills BODYATTACK 45 15:20~15:40 Forburn Extreme 西内麻梨 16:00~16:30 コアトレーニング 西内麻梨	
12 振替休日	13 感謝DAY 9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢 12:45~14:00 Les Mills BODYPUMP 30 14:45~15:30 Les Mills BODYCOMBAT 45 15:45~16:00 みんなの体力測定 全てのクラス曜日19時までご参加いただけます。	14 感謝DAY 10:45~12:00 Les Mills BODYBALANCE 45 12:20~12:50 Les Mills BODYPUMP 30 20:15~21:15 Les Mills BODYBALANCE 45	15 7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 19:15~20:15 インストラクターを頼ってください 20:30~20:50 Forburn Extreme 西内麻梨 21:00~21:30 イベントページを確認ください	16 19:15~20:00 Les Mills BODYPUMP 45 20:15~21:15 Les Mills BODYBALANCE 45	17 13:00~17:00 キッズダンス 'Sprinkle' 西米晶 18:00~18:45 Les Mills BODYATTACK 45 19:00~20:00 Les Mills BODYJAM 45 20:15~21:00 ZUMBAR 45	18 13:00~13:45 Les Mills BODYSTEP 45 14:00~14:30 Les Mills BODYATTACK 30 14:45~15:15 Les Mills BODYPUMP 30 15:30~16:15 Les Mills BODYCOMBAT 45	
19	20 感謝DAY 9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢 12:45~14:00 Les Mills BODYPUMP 30 19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP 45 20:45~21:30 Les Mills BODYCOMBAT 45	21 10:45~12:00 Les Mills BODYBALANCE 45 12:20~12:50 Les Mills BODYPUMP 30 18:45~20:15 スタジオレンタル	22 7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 19:15~20:15 インストラクターを頼ってください 20:30~20:50 Forburn Extreme 西内麻梨 21:00~21:30 イベントページを確認ください	23 感謝DAY 11:45~12:30 Les Mills BODYSTEP 45 12:45~13:45 Les Mills BODYCOMBAT 45 14:15~16:15 スタジオレンタル 17:00~19:00 スタジオレンタル	24 13:00~17:00 キッズダンス 'Sprinkle' 西米晶 18:30~19:00 Les Mills BODYCOMBAT 30 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 45 20:15~21:15 Les Mills BODYBALANCE 45	25 11:00~13:00 スタジオレンタル 13:30~14:00 Les Mills BODYPUMP 30 14:15~14:45 Les Mills BODYSTEP 30 15:00~15:30 Les Mills BODYATTACK 45 15:45~16:15 Les Mills BODYCOMBAT 30	
26	27 9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢 12:45~14:00 Les Mills BODYPUMP 30 19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP 45 20:45~21:30 Les Mills BODYCOMBAT 45	28 10:45~12:00 Les Mills BODYBALANCE 45 12:20~12:50 Les Mills BODYPUMP 30 19:45~20:30 Les Mills BODYPUMP 45 20:45~21:30 Les Mills BODYBALANCE 45	29 7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 19:15~20:15 インストラクターを頼ってください 20:30~20:50 Forburn Extreme 西内麻梨 21:00~21:30 イベントページを確認ください				

Les Mills BODYPUMP

世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ワークアウト中はそれぞれレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めた印象にオズシズです。科学的に証明された動きとテクニック。そしてインストラクターの動パワースタリ、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごすこと間違いなし。

Les Mills BODYCOMBAT

決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。

Les Mills BODYSTEP

階段を上り下りするベージュなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウト。音楽に合わせて、スクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と、バーピー、腕立て伏せ、プルートエクササイズを組み合わせて、モチベーションをアップ。ステップを調整することで、幅広いレベルに対応可能。今までのエアロビクスの概念を捨てて、全く新しいBODYSTEPのワークアウトにチャレンジ!

Les Mills BODYATTACK

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。初めから無理せず、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。初心者からBODYATTACKマニアまで。

Les Mills BODYJAM

ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼。

Les Mills BODYBALANCE

心と体、そして生活そのものの質を向上させる。Les Mills考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしたながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、

Les Mills プログラム ※感謝DAY

- * 60分 ¥1,500 ⇒ ¥1,300 (税込)
- * 45分 ¥1,200 ⇒ ¥1,000 (税込)
- * 30分 ¥700 ⇒ ¥600 (税込)

BODYBALANCEは30&45のみ
随時割引価格でご参加いただけます。

★告知★
2月12日(月)『あなたの体力年齢は??』
筋力やバランス&持久力などの体力測定会を開催!!
日頃参加しているLes Millsプログラムで
きっと実年齢よりも若いはず!!
皆さん♪ぜひ楽しんで参加してください。
ご予約お待ちしております。

雨の日は感謝DAY料金になります☆
*来店時&退店時どちらかが雨天でOKです。