



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	メインスタジオ	グリーンスタジオ ボクシングエリア	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ ボクシングエリア	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ ボクシングエリア	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ ボクシングエリア	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ ボクシングエリア	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ ボクシングエリア	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ ボクシングエリア	トレーニングスタジオ	
	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	
11:00	11:00-11:45 体幹 トレーニング & 柔軟 池田			11:00-11:50 朝の 太陽礼拝 ヨガ 岸本			11:00-11:30 ストレッチ ボール 岸本			11:00-11:30 ジムトレーニング 石末		New	10:45-10:50 ラジオ体操 石末		11:00-11:30 健康運動 森下			9:30~13:00 忍者ナイン キッズ スクール				
13:00		11:50-12:05 軽負荷運動 池田																				
14:00																						
15:00																						
18:00																						
19:00																						
20:00																						
21:00																						

バラエティレッスン

毎週土曜日
19:00~19:50

スタッフが週替わりで
多彩なレッスンをを行います。
内容は2Fホワイトボードにて
お知らせします。

親子レッスン










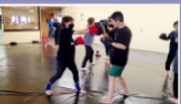
毎週日曜日
10:30~12:00

【キックボクシング】
レッスンをお子様と
一緒に受講できます。

1Fトレーニング
スタジオ



1F Training Studio

 <p>月・水・金曜日 キックボクシング 初心者～実戦 久保田</p> <p>1人で参加時間に合わせてメニューをご提案！ 初めての方から経験者まで本格的なキックボクシングのメニュー。</p> <p>運動量 🔥🔥🔥 難易度 ★～</p>	 <p>水曜日キックボクシング 初中級 林</p> <p>パンチミット、キックミット、初心者向けの対人練習を行います。運動不足に丁度いいメニューにしています。</p> <p>運動量 🔥🔥🔥 難易度 ★★</p>
 <p>月曜日キックボクシング 初中級 田中雄基</p> <p>ミット打ちを中心に実践的なパンチ、キックのフォームを覚えながら競技としてもエクササイズとしても動いてもらえます。</p> <p>運動量 🔥🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>総合格闘技 坂谷</p> <p>グラップリングを中心にを行います。経験者はもちろん受け身・防衛など未経験者でも参加できるレッスンです。女性にもおススメ！</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★～</p>
 <p>月曜日キックボクシング 選手コース 中村</p> <p>実戦に必要なテクニックと体力を養ってスパarringを行います。キックボクシングの試合に出場する為のクラスです</p> <p>運動量 🔥🔥🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>木曜日キックボクシング 初中級 島</p> <p>ミット打ちコースとディフェンスコースに分かれて、最後は対人練習します。どんなレベルの方でも参加できます。</p> <p>運動量 🔥🔥🔥 難易度 ★★</p>
 <p>火曜日キックボクシング 初中級～実戦 田中満・田中翔</p> <p>簡単なミット打ちを中心にトレーニングを行います後半は対人練習メインです</p> <p>運動量 🔥🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>金曜日キックボクシング 実戦/一般 小林 高木</p> <p>実戦に必要なテクニックと体力を養ってスパarringを行います。キックボクシングの試合に出場する為のクラスです。</p> <p>運動量 🔥🔥🔥 難易度 ★★</p>
 <p>ワイクルーフィット ムエタイの試合前の舞をフィットネス化！ めざせ、しなやかボディ。</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>日曜日キックボクシング 親子&初中級 小林</p> <p>パンチ・キックミットを中心に、ミットの持ち方を丁寧に指導します。 親子でレッスン参加できます。</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>

2F Main Studio & Boxing area

 <p>体幹トレーニング & 柔軟</p> <p>体幹のトレーニングとストレッチを行います！</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>森下塾</p> <p>フリーウェイトの使い方を解説！ 皆で楽しく追い込みましょう！</p> <p>運動量 🔥🔥🔥 難易度 ★</p>	 <p>ダンスサイズ40</p> <p>ダンス+エクササイズ！！ 心と体を開放し楽しみながらシェイプアップ！</p> <p>運動量 🔥🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>自重体幹トレーニング</p> <p>いつでも誰でもどこでもできる！ 自重だけでトレーニングを行きましょう！</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★</p>	 <p>有酸素DE脂肪燃焼50</p> <p>有酸素を組み合わせて音楽に合わせて脂肪燃焼！ 滝汗注意！</p> <p>運動量 🔥🔥🔥 難易度 ★★</p>
 <p>姿勢改善講座</p> <p>今の姿勢の状態をチェックしてから『美姿勢』になる為のカンタンストレッチヨガを行います。 姿勢を変えれば毎日HAPPYです！</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★</p>	 <p>朝の太陽礼拝ヨガ</p> <p>基本的なポーズを繰り返して全身を目覚めさせます。 朝にピッタリ！</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>ダンスサイズ50</p> <p>簡単なステップで音楽を楽しみましょう！ ストレッチもあるよ！</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>アニマルトレーニング</p> <p>動物の動きを取り入れたトレーニングです。 複雑な動きで全身・体幹を鍛えましょう！</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>ボクシング 初級</p> <p>初めての方は基礎から練習します。 経験者も大歓迎参加者に合わせてレッスンをを行います。</p> <p>運動量 🔥～ 難易度 ★～</p>
 <p>パーソナル トレーニング体験</p> <p>ウェイトトレーニングを中心に運動を詳しく説明。ポディメイクのお手伝い。</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>ストレッチボール</p> <p>ボールを使い全身の筋肉を緩めていきます。 姿勢改善、効果有</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>	 <p>フローヨガ</p> <p>流れるようにポーズをとり音楽に乗せて動きます。 ストレッチ、脂肪燃焼効果あり！</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>有酸素DE脂肪燃焼30</p> <p>音楽に合わせて楽しく有酸素運動！ 脂肪も燃やしちゃおう</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>土曜日 11:00～11:30 田中雄基</p> <p>基礎を中心に初めての方でもKICKBOXINGを楽しめます！</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>
 <p>月曜日キックボクシング 初級 田中雄基</p> <p>ミット打ちを中心に、かっこいいパンチキックが打てるようになります。 楽しくエクササイズしましょう</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>サーキット トレーニング</p> <p>いろんなトレーニングの動作を行い筋力アップ！ 脂肪燃焼、心肺機能強化などの効果を感じるレッスン</p> <p>運動量 🔥🔥🔥 難易度 ★</p>	 <p>ピラティスボクササイズ 中嶋</p> <p>ピラティスでコアを強化して、ボクシングの動作に活かす脂肪燃焼。 楽しみながら心と身体のバランスを整えます。</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>木曜日キックボクシング 初級 世古</p> <p>楽しく、激しくをモットーにストレス発散できるクラス。 初心者向けクラス。</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>土曜日 19:00～19:50 バラエティ</p> <p>スタッフが交替わりで多彩なレッスンを行います！</p> <p>運動量 🔥～ ×5 難易度 ★～ ×5</p>
 <p>ファンクショナル トレーニング</p> <p>カラダの運動性(キネティックチェーン)を高めてコンディショニングしましょう</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>パワーヨガ</p> <p>立位のポーズ中心のヨガ。心と身体をリフレッシュ!! 目指せ美ボディ!!</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>ジムトレーニング</p> <p>基本的なマシンの使い方や正しいフォームの習得～ トレーニング知識まで習得実際にセットを組んで実践目標は『自分のメニューを作成する』</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>健康運動</p> <p>音楽に合わせて楽しく運動をするレッスンです。 朝から体を動かしましょう！</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>	 <p>サンドバックレッスン</p> <p>サンドバックの打ち方、その日の目的に応じて指導します。 キックもするよ</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>

2F GreenStudio

 <p>プチレッスン 軽負荷運動</p> <p>重りを使って大きい筋肉を中心に動かしていくレッスン</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>	 <p>柔軟体操</p> <p>ウォームアップやクールダウンどちらにも効果的な動作を行います。</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>	 <p>ダイナミック ストレッチ</p> <p>身体を大きく動かしてストレッチ！ 少し汗をかけるくらいのトレーニング前におススメ</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>
 <p>プチレッスン 骨盤ストレッチ</p> <p>下半身・骨盤周りに中心にストレッチ&筋トレをします ストレッチという名の詐欺</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★</p>	 <p>プチレッスン ストレッチ</p> <p>かんたんなストレッチを行います。 全身を無理なく伸ばし体をほぐしましょう！ 運動の前後には是非！</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>	 <p>プチレッスン ストレッチボール</p> <p>ボールを使い全身の筋肉を緩めていきます。 姿勢改善、効果有</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>
 <p>プチレッスン パーソナルヨガ</p> <p>お悩みに合わせてみんなでメニューを作るレッスン？ わがまま言い放題！</p> <p>運動量 🔥🔥 難易度 ★★</p>	 <p>セルブDEもみぐし</p> <p>手、足、お腹など身体のいろいろな部分を押したりさつたり、刺激をあげてほぐしてあげましょう。 むくみの改善にもなります。</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>	
 <p>プチレッスン ヒップエクササイズ & ストレッチ</p> <p>お尻と足へ集中筋トレ。筋力アップ後はストレッチで筋肉もゆるめます。 目指せ美尻</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>	 <p>プチレッスン ラジオ体操</p> <p>体力向上と健康の保持や増進を目的とした体操。しっかりと体操して身体を目覚めさせましょう！！</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>	
 <p>プチレッスン プチトレーニング</p> <p>参加者に合わせてダンベルを利用し、効果的な動作をトレーナーが指導します。</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>	 <p>ストレッチ ヨガ</p> <p>毎日使う自身の身体筋肉を優しく伸ばしてほぐすことで日々の疲れをリフレッシュさせましょう</p> <p>運動量 🔥 難易度 ★</p>	