

LESSON SCHEDULE

4月

5月

6月

期間: 2023/4/3(月) ~ 2023/6/30(金)

	月		火		水		木		金		土	
	Studio	Dome	Studio	Dome	Studio	Dome	Studio	Dome	Studio	Dome	Studio	Dome
10:00	10:00-10:45 運動教室 BOSS						10:00-10:45 運動教室 UMI					
11:00	11:00-11:20 サンドバッグ		11:10-11:30 ウォーキング EX		11:00-11:45 リズムEX YURI		11:00-11:45 リズムEX SAYAKA		11:00-12:00 BOSSトレ		11:10-11:30 ランニング	
	11:30-12:00 ストレッチ		11:30-12:00 YOGA								第2・4土曜日のみ	
12:00												
19:00		19:00-19:20 全身フィット	19:00-19:30 トラック走		19:00-19:30 YOGA		19:10-19:30 UMIトレ					
		19:30-20:00 ストレッチ			第2・4水曜日のみ		19:30-20:00 ストレッチ					
20:00												

運動教室

... 椅子に座って行う簡単なエクササイズです。

サンドバッグ

... BOSSが行うサンドバッグを使ったエクササイズです。

ウォーキング EX

... RYOが行うウォーキングエクササイズです。

トラック走

... TSUDAが行う走力アップを目的としたレッスンです。

リズムEX

... ダンススタッフが行うリズムエクササイズです。

〇〇トレ

... 担当インストラクターが月毎のテーマに沿ってトレーニングを実施します。

YOGA

... CHIHIROが行う中級～上級のヨガです。

ストレッチ

... UMIが月毎のテーマに沿ってストレッチを実施します。

ストレッチ

... BOSSが月毎のテーマに沿ってストレッチを実施します。

ランニング

... グリーンヒルズ全体を走ります。雨天時はDome内で実施します。