

L-Studioプログラム

※このプログラムは2018年4月現在のものです。

09:20 - 09:50
A or B

1, 3, 5週目...A
2, 4週目...B

サーキットTR

15 min

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
30							
9:00							
30		NEW! 09:20 - 09:50 コンバット or エアロ		09:15 - 09:35 ストレッチ			
10:00	10:00 - 10:30 タバタサーキット			09:40 - 10:10 ステップ or JOYリズム	NEW! 09:55 - 10:25 ヨガ or コアTR	09:30 - 10:00 ボディリフレッシュ	NEW! 10:00 - 10:30 からだシェイプ or JOYリズム
30	10:35 - 11:05 エアロ or 格闘	10:45 - 11:15 ダンベルTR			10:30 - 11:00 ダンベルTR		10:35 - 10:55 ストレッチ
11:00		11:20 - 11:50 ボディリフレッシュ		10:55 - 11:25 からだシェイプ or 格闘		11:00 - 11:30 タバタサーキット	
30	12:20 - 12:50 ヨガ or コアTR			11:30 - 12:00 コアTR	時間変更 11:55 - 12:25 からだシェイプ	11:35 - 11:55 格闘エクササイズ	
12:00					時間変更 12:30 - 12:50 ストレッチポール		12:00 - 12:20 ダンベルTR
30						12:40 - 13:00 JOYリズム	12:25 - 12:55 ヨガ
13:00							
30							
14:00							
30							
15:00		15:00 - 15:40 ダンベルTR			14:50 - 15:20 格闘 or コンバット		
30	15:25 - 15:55 からだシェイプ			15:15 - 15:45 タバタサーキット	15:25 - 15:55 ボディリフレッシュ		
16:00	16:00 - 16:20 ストレッチ			15:50 - 16:20 ステップ or エアロ			
30							
17:00							
30							
18:00	18:00 - 18:30 ダンベルTR	NEW! 18:30 - 19:00 からだシェイプ or JOYリズム		18:00 - 18:30 ステップ			
30					NEW! 18:30 - 19:00 格闘エクササイズ or コンバット		
19:00							

毎週水曜日は休館日

※サーキットトレーニングのご利用は
営業時間10分前までとなります。予めご了承ください。
(夜の部のみサーキットは19:00まで可能です)