

8月8日(土)～8月16日(日) お盆タイムスケジュール

	8月8日 土	8月9日 日	8月10日 月	8月11日 火・祝 山の日	8月12日 水	8月13日 木	8月14日 金	8月15日 土	8月16日 日	
10:00				バーベルトレーニング ボディパンプ 10:00～11:00 尾崎克仁						10:00
10:30		スンバ 10:30～11:15 安藤俊孝							スンバ 10:30～11:15 安藤俊孝	10:30
11:00										11:00
11:30				解説・練習15分 ボディジャム60分 (マッシュイット) 11:30～12:45 尾崎克仁		バーベルトレーニング ボディパンプ 11:30～12:30 篠田裕太	有酸素トレーニング ボディアタック 11:30～12:30 尾崎克仁		ヨガエクササイズ ボディバランス 11:45～12:30 尾崎克仁	11:30
12:00	バーベルトレーニング ボディパンプ 12:15～13:15 篠田裕太	ヨガエクササイズ ボディバランス 11:45～12:30 尾崎克仁			LMピフティス 12:00～12:30 尾崎克仁			クリーン&プレスを 深める15分 ボディパンプ60分 12:00～13:15 篠田裕太		12:00
12:30		LMピフティス 13:00～13:30 尾崎克仁				H.I.Tトレーニング グリット 13:00～13:30 篠田裕太	カッタが硬い人の ストレッチ 13:00～14:00 尾崎克仁			12:30
13:00					サンサルテーションを 深める15分 ボディバランス60分 13:00～14:15 尾崎克仁				LMピフティス 13:00～13:30 尾崎克仁	13:00
13:30										13:30
14:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:45～14:45 尾崎克仁	有酸素トレーニング ボディアタック 14:00～15:00 尾崎克仁						格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:45～14:45 尾崎克仁	スケーターを 深める15分 ボディアタック60分 14:00～15:15 尾崎克仁	14:00
14:30										14:30
15:00	H.I.Tトレーニング グリット 15:15～15:45 篠田裕太	カラダが硬い人の ストレッチ たっぷり90分 15:30～17:00 尾崎克仁						H.I.Tトレーニング グリット 15:15～15:45 篠田裕太		15:00
15:30										15:30
16:00	ととのえるリカバリーヨガ 16:15～17:00 みやび							ととのえるリカバリーヨガ 16:15～17:00 みやび	カッタが硬い人の ストレッチ 15:45～16:45 尾崎克仁	16:00
16:30										16:30
17:00										17:00
17:30	燃焼バイク 17:30～18:00 尾崎克仁							燃焼バイク 17:30～18:00 尾崎克仁		17:30
18:00										18:00
18:30	ダンスエクササイズ ボディジャム 18:30～19:30 尾崎克仁									18:30
19:00				グリット 19:00～19:30 篠田裕太		バーベルトレーニング ボディパンプ 19:00～19:45 ゆりな	ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30～19:30 篠田裕太	解説・練習15分 ボディジャム60分 (マッシュイット) 18:30～19:45 尾崎克仁		19:00
19:30	体幹トレーニング LMピフティス 20:00～20:30 尾崎克仁			骨盤調整ヨガ 20:00～21:00 東正美	格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:15～21:00 尾崎克仁	体幹トレーニング LMピフティス 20:15～20:45 ゆりな	格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:00～20:45 昂汰			19:30
20:00										20:00
20:30										20:30
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00				有酸素トレーニング ボディアタック 21:30～22:15 篠田裕太	バーベルトレーニング ボディパンプ 21:30～22:30 尾崎克仁	キックを深める15分 ボディコンバット60分 21:15～22:30 ゆりな	H.I.Tトレーニング グリット 21:15～21:45 篠田裕太			22:00
22:30										22:30

ゴールド・レギュラー会員¥500
初来店・ビギナー会員・スポット会員¥3000

ゴールド・レギュラー会員¥1000
初来店・ビギナー会員・スポット会員¥3000

ゴールド・レギュラー会員¥1000
初来店・ビギナー会員・スポット会員¥3000

「深めるシリーズ」でより効果的に!

クラスの中で出てくる動きにフォーカスを当て
その動きを詳しくわかりやすく解説、練習します。
普段何気なくやっている動きも正しい動きを
意識することで運動効果もより大きくなりますよ。

ボディジャムマッシュイットってなんだ?

通常のフォーマットは前半と後半で違うダンスを
楽しみますがマッシュイットは前半と後半をさらに
組み合わせでより壮大なダンスを楽しむ
超絶楽しいスペシャルフォーマットです。
(68番から90番でのみ存在したレアフォーマット)