

6月度～ビーフィット レッスンスケジュール

予約制
定員6名

	月	火	水	木	金	土	日
10:00 オープン							休館日
10:10	10:10～11:00 ヨガ	10:10～11:00 ヨガ	10:10～11:00 ヨガ	10:10～11:00 ヨガ	10:10～11:00 ヨガ	10:10～11:00 ヨガ	
11:00	11:20～12:00 ソフトシェイプA &ストレッチ						
12:00	定員4名						
	12:20～12:50 ボールリリース	12:20～12:50 ボールリリース	12:20～12:50 ボールリリース	12:20～12:50 ボールリリース	12:20～12:50 ボールリリース	12:20～12:50 ボールリリース	
13:00	13:00～13:40 ソフトシェイプB &ストレッチ	13:00～13:40 ソフトシェイプA &ストレッチ	13:00～13:40 ソフトシェイプB &ストレッチ	13:00～13:40 ソフトシェイプA &ストレッチ	13:00～13:40 ソフトシェイプB &ストレッチ	13:00～13:40 ソフトシェイプA &ストレッチ	
14:00	14:00～14:40 ソフトシェイプ &ストレッチ	14:00～14:50 ヨガ	14:00～14:50 ソフトヨガ	14:00～14:40 ソフトシェイプ &ストレッチ	14:00～14:50 ソフトヨガ	14:00～14:50 ヨガ	
15:00	15:00～15:50 除菌&清掃時間					15:30～16:10 シェイプ	
16:00	16:00～16:40 ソフトシェイプA &ストレッチ	16:00～16:40 ソフトシェイプB &ストレッチ	16:00～16:40 ソフトシェイプA &ストレッチ	16:00～16:40 ソフトシェイプB &ストレッチ	16:00～16:40 ソフトシェイプA &ストレッチ		
17:00	17:00～17:40 ソフトシェイプB &ストレッチ	17:00～17:40 ソフトシェイプA &ストレッチ	17:00～17:40 ソフトシェイプB &ストレッチ	17:00～17:40 ソフトシェイプA &ストレッチ	17:00～17:40 ソフトシェイプB &ストレッチ		
18:00	18:00～18:40 ソフトシェイプA &ストレッチ	18:00～18:40 ソフトシェイプB &ストレッチ	18:00～18:40 シェイプ	18:00～18:40 シェイプ	18:00～18:40 ソフトシェイプA &ストレッチ		
19:00	19:00～19:40 シェイプ	19:00～19:40 シェイプ	19:00～19:50 ヨガ	19:00～19:50 ヨガ	19:00～19:40 シェイプ		
20:00 閉館							

…ホットプログラム (加圧会員様のみ参加可)

プログラム	強度	内容
ボールリリース	★	セルフ整体効果のあるストレッチ。血液、リンパの流れがスッキリ改善します。
ソフトヨガ	★★	リラクゼーションや体力に自信が無い方向けの易しいヨガ。通常のヨガよりも強度、難度が低いクラスです。
ヨガ	★★★	加圧+ヨガ+体幹トレーニングを組み合わせたクラス。成長ホルモン(若返りホルモン)の分泌を促します。姿勢改善効果も高いです。
ソフトシェイプ&ストレッチ	★★★★★	シェイプの強度を落としたクラス。筋トレ後にセルフ整体ストレッチも行います。
シェイプ	★★★★★	加圧+有酸素+筋トレを組み合わせたクラス。ダイエット効果抜群です。

健康CLUBビーフィット ドミー美合店
0564-54-3288