

加圧式 プログラム スケジュール

予約制

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 オープン								
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	休館日	
11:00	11:10~11:30 健康美ストレッチ	11:10~11:30 健康美ストレッチ	11:10~11:30 健康美ストレッチ	11:10~11:30 健康美ストレッチ	11:10~11:30 健康美ストレッチ	11:10~11:30 健康美ストレッチ		
	11:30~12:00 シェイプA	11:30~12:00 シェイプA	11:30~12:00 シェイプB	11:30~12:00 シェイプB	11:30~12:00 シェイプA	11:30~12:00 シェイプA		
12:00	12:00~12:30 シェイプB	12:00~12:30 シェイプB	12:00~12:30 シェイプA	12:00~12:30 シェイプA	12:00~12:30 シェイプB	12:00~12:30 シェイプB		
	12:30~13:00 健康美ストレッチ	12:30~13:00 健康美ストレッチ	12:30~13:00 健康美ストレッチ	12:30~13:00 健康美ストレッチ	12:30~13:00 健康美ストレッチ	12:30~13:00 健康美ストレッチ		
13:00	13:00~13:30 シェイプA	13:00~13:30 シェイプA	13:00~13:30 シェイプB	13:00~13:30 シェイプB	13:00~13:30 シェイプA	13:00~13:30 シェイプB		
	13:30~14:00 シェイプB	13:30~14:00 シェイプB	13:30~14:00 シェイプA	13:30~14:00 シェイプA	13:30~14:00 シェイプB	13:30~14:00 シェイプA		
14:00								
14:10	14:10~15:00 ヨガ	14:10~15:00 ヨガ	14:10~15:00 ソフトヨガ	14:10~15:00 ヨガ	14:10~15:00 ソフトヨガ	14:10~15:00 ヨガ		
	15:30	15:30~16:00 健康美ストレッチ	15:30~16:00 健康美ストレッチ	15:30~16:00 健康美ストレッチ	15:30~16:00 健康美ストレッチ	15:30~16:00 健康美ストレッチ		15:30~16:10 シェイプ40
16:00	16:00~16:30 シェイプB	16:00~16:30 シェイプB	16:00~16:30 シェイプA	16:00~16:30 シェイプA	16:00~16:30 シェイプB			
	16:30~17:00 シェイプA	16:30~17:00 シェイプA	16:30~17:00 シェイプB	16:30~17:00 シェイプB	16:30~17:00 シェイプA			
17:00	17:00~17:30 シェイプB	17:00~17:30 シェイプB	17:00~17:30 シェイプA	17:00~17:30 シェイプA	17:00~17:30 シェイプB			
	17:30~18:00 健康美ストレッチ	17:30~18:00 健康美ストレッチ	17:30~18:00 健康美ストレッチ	17:30~18:00 健康美ストレッチ	17:30~18:00 健康美ストレッチ			
18:00	18:00~18:30 シェイプA	18:00~18:30 シェイプA	18:00~18:30 シェイプB	18:00~18:30 シェイプB	18:00~18:30 シェイプA			
	18:30~18:45 シェイプB	18:30~18:45 シェイプB	18:30~18:45 シェイプA	18:30~18:45 シェイプA	18:30~18:45 シェイプB			
19:00	19:00~19:50 ヨガ	19:00~19:50 ヨガ	19:00~19:50 ヨガ	19:00~19:50 ヨガ	19:00~19:50 シェイプ40			
						8.9月限定		
20:00 閉館								

ヨガ	加圧+ヨガ+体幹トレーニングを組み合わせせたクラス。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。
シェイプAB・40	加圧+有酸素+筋トレを組み合わせせたクラス。ダイエット効果抜群です。
健康美ストレッチ	体の歪みが整う20分~30分のセルフ全体のストレッチ。リンパの流れも良くなるため、むくみが気になる方にもおすすめです。

女性のための 健康CLUBビーフィット ドミー美合店

0564-54-3288