

特別 スケジュール 【4/13 (月) ~5/6 (水)】

予約制

全てのレッスンを定員6名とさせていただきます

	月	火	水	木	金	土	日
10:00 オープン							
10:10	10:10~11:00 ヨガ	閉館	閉館	10:10~11:00 ヨガ	10:10~11:00 ヨガ	10:10~11:00 ヨガ	休館日
11:00	11:20~12:00 ソフトシェイプ +健康美ストレッチ			11:20~12:00 ソフトシェイプ +健康美ストレッチ	11:20~12:00 ソフトシェイプ +健康美ストレッチ		
12:00	ショップOPEN			ショップOPEN	ショップOPEN		
13:00	13:00~13:40 ソフトシェイプ +健康美ストレッチ			13:00~13:40 ソフトシェイプ +健康美ストレッチ	13:00~13:40 ソフトシェイプ +健康美ストレッチ		
14:00	ショップOPEN			ショップOPEN	ショップOPEN		
	14:10~15:00 ヨガ	14:10~14:50 ソフトシェイプ +健康美ストレッチ	14:10~15:00 ヨガ				
15:30						15:30~16:10 シェイプ	
16:00	ショップOPEN	閉館	閉館	ショップOPEN	閉館		
17:00	17:30~18:10 ソフトシェイプ +健康美ストレッチ			17:30~18:10 ソフトシェイプ +健康美ストレッチ			
18:00	ショップOPEN			ショップOPEN			
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							

・・・健康美会員様ご参加可能レッスン（加圧会員様もご参加可能です）

プログラム	強度	内容
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+健康美ストレッチ	★★★★	シェイプの強度を落としたクラス。ダイエット効果大です。最後に気持ちよくストレッチを行います。
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