

6月度～ビーフィット 健康美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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| | 11:20～12:00 ソフトシェイプA &ストレッチ | 11:20～12:00 ソフトシェイプB &ストレッチ | 11:20～12:00 ソフトシェイプA &ストレッチ | 11:20～12:00 ソフトシェイプB &ストレッチ | 11:20～12:00 ソフトシェイプA &ストレッチ | 11:20～12:00 ソフトシェイプB &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