

ビーフィット レッスンスケジュール 10月～

予約制

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 オープン								
10:10	10:10～11:00 加圧ホットヨガ 加圧	10:10～11:00 加圧ホットヨガ 加圧	10:10～11:00 加圧ホットヨガ 加圧	10:10～11:00 加圧ホットヨガ 加圧	10:10～11:00 加圧ホットヨガ 加圧	10:10～11:00 加圧ホットヨガ 加圧	休館日	
11:00	11:15～12:00 ソフトシェイプA &ストレッチ	11:15～12:00 ソフトシェイプB &ストレッチ	11:15～12:00 ソフトシェイプA &ストレッチ	11:15～12:00 ソフトシェイプB &ストレッチ	11:15～12:00 ソフトシェイプA &ストレッチ	11:15～12:00 ソフトシェイプB &ストレッチ		
12:00	12:15～12:45 ボールリリース	12:15～12:45 ボールリリース	12:15～12:45 健康美ストレッチ	12:15～12:45 ボールリリース	12:15～12:45 健康美ストレッチ	12:15～12:45 ウルトラシェイプ 3カ月限定		
13:00	13:00～13:45 ソフトシェイプB &ストレッチ	13:00～13:45 ソフトシェイプA &ストレッチ	13:00～13:45 ソフトシェイプB &ストレッチ	13:00～13:45 ソフトシェイプA &ストレッチ	13:00～13:45 ソフトシェイプB &ストレッチ	13:00～13:45 ソフトシェイプA &ストレッチ		
14:00	14:00～14:40 シェイプ 加圧	14:00～14:50 加圧ホットヨガ 加圧	14:00～14:50 加圧ソフトヨガ 加圧	14:00～14:40 シェイプ 加圧	14:00～14:50 加圧ソフトヨガ 加圧	14:00～14:50 加圧ホットヨガ 加圧		
15:00	15:00～15:50 除菌&清掃時間					15:30～16:10 シェイプ 加圧		
16:00	16:00～16:45 ソフトシェイプA &ストレッチ	16:00～16:45 ソフトシェイプB &ストレッチ	16:00～16:45 ソフトシェイプA &ストレッチ	16:00～16:45 ソフトシェイプB &ストレッチ	16:00～16:45 ソフトシェイプA &ストレッチ			
17:00	17:00～17:45 ソフトシェイプB &ストレッチ	17:00～17:45 ソフトシェイプA &ストレッチ	17:00～17:45 ソフトシェイプB &ストレッチ	17:00～17:45 ソフトシェイプA &ストレッチ	17:00～17:45 ソフトシェイプB &ストレッチ			
18:00	18:00～18:45 ソフトシェイプA &ストレッチ	18:00～18:45 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	18:00～18:45 ソフトシェイプA &ストレッチ			
19:00	19:00～19:40 シェイプ 加圧	19:00～19:40 シェイプ 加圧	19:00～19:50 加圧ホットヨガ 加圧	19:00～19:50 加圧ホットヨガ 加圧	19:00～19:40 シェイプ 加圧			
20:00 閉館								

加圧

・・・加圧ホットプログラム（加圧会員様のみ参加可）

プログラム	強度	内容
健康美ストレッチ	★	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。
ボールリリース	★	特殊なシリコンボールを利用し、筋膜リリースを行うクラス。痛みや凝りの改善に効果大です。
加圧ソフトヨガ	★★	リラクゼーションや体力に自信が無い方向けの優しいヨガ。通常のヨガよりも強度、難度が低いクラスです。
加圧ホットヨガ	★★★	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	★★★★★	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。

ビーフィット ドミー美合店

0564-54-3288