

2022年6月～ビーフィット レッスンスケジュール

| | 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HOT | 10:10~11:00 加圧ホットヨガ 加圧HOT | 10:10~11:00 加圧ホットヨガ 加圧HOT | 10:10~11:00 加圧ホットヨガ 加圧HOT | 10:10~11:00 加圧ホットヨガ 加圧HOT | 10:10~11:00 加圧ホットヨガ 加圧HOT | 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A &ストレッチ | | |
| 12:00 | | | | | 12:15~12:45 猫背改善エクササイズ | 12:30~13:10 シェイプエアロ シューズなし | | |
| 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 | | | | |
| 14:00 | | | 14:00~14:50 加圧ソフトヨガ 加圧HOT | | | 14:00~14:50 加圧ソフトヨガ 加圧HOT | | |
| 15:00 | 15:00~15:30 除菌&清掃時間 | | | | | 予約なし | | |
| 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 | 16:00~16:40 シェイプ 無人&無料 | 15:00~15:40 シェイプ 無人&無料 | | |
| 17:00 | 17:00閉館 | | | 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 | 16:30閉館 | | |
| 18:00 | | | 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 無人&無料 | 18:00~18:40 バレトン | | | |
| 19:00 | | | 19:00~19:40 シェイプ 加圧HOT | 19:00~19:50 加圧ホットヨガ 加圧HOT | 19:00~19:40 バレトン 加圧HOT | 19:00~19:40 シェイプ 加圧HOT | | |
| 20:00 閉館 | | | | | | | | |

加圧HOT

・・・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。 |
| 猫背改善エクササイズ | ★★ | 猫背を改善するための、筋トレ&ストレッチクラスです。 |
| 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。 |
| 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。 |
| バレトン | ★★★★★ | バレエとフィットネスとヨガの要素を取り入れたクラス。体幹を使うので美BODYになれます！ |
| シェイプ・シェイプエアロ | ★★★★★ | 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