

2023年12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							休館日	
10:10	10:10~11:00 ホットヨガ 加圧HOT	予約なし	10:10~11:00 ホットヨガ 加圧HOT	10:10~11:00 ホットヨガ 加圧HOT	10:10~11:00 ホットヨガ 加圧HOT	10:10~11:00 ホットヨガ 加圧HOT		
11:00		10:10~10:50 シェイブヨガ 無人&無料						
11:15	11:15~12:00 ソフトシェイブヨガ	11:15~12:00 ソフトシェイブヨガ	11:15~11:55 シェイブヨガ 無人&無料	11:15~12:00 ソフトシェイブヨガ	11:15~12:00 ソフトシェイブヨガ	11:15~12:00 ソフトシェイブヨガ		
12:00		12:15~12:45 猫背改善エクササイズ			12:15~12:55 シェイブヨガ 無人&無料	12:30~13:10 シェイブエアロ		
13:00	13:00~13:45 ソフトシェイブヨガ			13:00~13:45 ソフトシェイブヨガ				
14:00			14:00~14:50 ホットソフトヨガ 加圧HOT		14:00~14:50 ホットソフトヨガ 加圧HOT	14:00~14:50 ホットパワーヨガ 加圧HOT		
15:00	15:00~15:30 除菌&清掃時間							15:00~15:40 シェイブヨガ 予約なし
16:00	16:00~16:40 シェイブヨガ 無人&無料	16:00~16:45 ソフトシェイブヨガ	16:00~16:45 ソフトシェイブヨガ	16:00~16:45 ソフトシェイブヨガ	16:00~16:40 シェイブヨガ 無人&無料	16:30閉館		
17:00	17:00閉館		17:00~17:40 シェイブヨガ 無人&無料		17:00~17:45 ソフトシェイブヨガ			
18:00		18:00~18:40 ボクササイズ		18:00~18:40 バレトン				
19:00		19:00~19:40 シェイブエアロ 加圧	19:00~19:50 ホットヨガ 加圧HOT	19:00~19:40 バレトン 加圧HOT	19:00~19:40 ホットシェイブヨガ 加圧HOT			
20:00 閉館								

加圧 加圧HOT ...加圧会員様のみ参加可

<パーソナルトレーニング受付時間>

月曜11:15-17:00 火曜~金曜11:15-19:00 土曜11:15-16:30 ※最終受付時間は終了時間30分前

プログラム	強度	内容
加圧式ホットヨガ	★★★	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。
加圧式ホットソフトヨガ	★★	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。
加圧式ホットパワーヨガ	★★★★★	加圧+ヨガ+体幹トレーニングを組み合わせたクラス。ポーズのキープ時間が長く、筋トレ効果が高いプログラムです。
ホットシェイブヨガ	★★★★★	ヨガ+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。
ソフトシェイブヨガ	★★★★	ヨガ+有酸素+筋トレを組み合わせたクラス。筋トレ後にストレッチも行います。
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。
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！
シェイブエアロ	★★★★★	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。
ボクササイズ	★★★★★	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動エクササイズ。二の腕やウエストの引き締めに効果抜群です！

ビーフィット ドミー美合店

0564-54-3288