

2023年2月～ビーフィット レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:10			10:10～10:50 ヨガ			10:10～10:50 ヨガ	
11:00			11:00～11:40 姿勢改善エクササイズ			11:00～11:40 ボディメイク	
12:00							
18:00		18:10～18:50 ボクササイズ					
19:00		19:00～19:40 ズンバ					

(月会費) 月4回コース:4,400円 / 通い放題コース:7,700円
(回数券) 5回券 8,250円 ※3ヶ月期限

※祝日はお休みです

プログラム	強度	内容
ヨガ	★★★	ヨガ+体幹トレーニングを組み合わせたクラス。ボディメイクや姿勢改善効果大!
姿勢改善エクササイズ	★★★	筋トレ+ストレッチを組み合わせたクラス。猫背、反り腰の改善に効果的!
ボディメイク	★★★	ボディメイクするための、筋トレ&ストレッチ&有酸素エクササイズのクラス!
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効果抜群!
ズンバ	★★★★★	世界で流行している、初心者が楽しめるダンスエクササイズ♪