

2020.3月度

Karare Fitness Center

【1PACスケジュール】

☆	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	祝日	
								20	Fri
10:00				Free		Free	Free	Free	
10:30				KICKOUT 10:30～ ともさん		FMB 10:30～ tatsuno	体操 FMB 10:30～ tatsuno	体操 FMB 10:30～ tatsuno	
11:00				Free		Free	Free	Free	
11:30									
12:00						YOGA 21日 11:45～ ANNO	KICKOUT 12:00～ kuu/A2KO/ ゆうこ		
12:30						Free	Free		
13:00									
13:30									
14:00	Free			Free		Free	1日 kuu 8日 yuko 15日 yuko 22日 kuu	Free	
14:30	体操 FMB 14:30～ tatsuno			FMB 14:30～ ono	7日ともさん@Y'ZD 14日 Kuu 21日 ともさん 28日 kuu	KICKOUT 14:30～ Kuu/ともさん		KICKOUT 14:30～ kuu	
15:00	Free			Free		Free		Free	
15:30						第1&3ともさん・第2 Kuu		Tue	
16:00						Sat	Sun		SP 7日 Sat
16:30						KICKOUT	KICKOUT	13:00	
17:00						FMB	ファンクショナルトレーニング・ムーブメン	13:30	
17:30		Free				サーキット	ファンクショナルトレーニング・サーキットトレーニング	14:00	Free
18:00	Free	KICKOUT 18:00～ ゆりっぺ		Free	Free	YOGA ヨガ	ねじねじ体操	14:30	KICKOUT 14:30～ ともさん
18:30	Free	体操 FMB 19:15～ tatsuno		FMB 19:15～ ono	KICKOUT 19:15～ Kuu	体操	初心者 中級者 上級者	15:00	Free
19:15	サーキット トレーニング 19:15～ tatsuno			Free	Free	☆平日19時までのレッスンは、お子様連れOK☆		15:30	Free
20:15	Free	Free		KICKOUT 20:30～ ono	FMB 20:30～ ono	※第1&3土曜日ともさん先生・第2&4 Kuu先生 ※第1&3金曜日19時KICKOUTbyKuu先生（基本パターン）		16:00	
20:30	KICKOUT 20:30～ Kuu			Free	Free			16:30	
21:00	Free							17:00	
21:30	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri			17:30	

ストレッチYOGA: 21日(土)11:45～

メンテナンス日: 3日(火) 29日(日)、30日(月) SP日: 7日(土) 祝日営業: 20日(金)

FMB 『ファンクショナルトレーニング・ムーブメント』・・・要予約
短時間で効率の良い運動効果を得る為に細かく各エクササイズの動きを習得してもらいます。今までに体験したことのない効果を味わえる最も重要なクラスです！！

KICKOUT 『KICK OUT』
カリスマインストラクターA2KO(岡田敦子)が開発したキックボクシング&ムエタイと他格闘技から作り上げた音楽に合わせて行う格闘エクササイズ！！

サーキット 『ファンクショナルトレーニング・サーキット トレーニング』
サーキットトレーニングでは、ムーブメントで習得したエクササイズを応用し更にサーキットトレーニングにしてボディを引締め&燃焼！！

YOGA 『YOGA』 体操 『ねじねじ体操』
ANNO先生による、月回の心と身体を静かに落ち着かせる漢方YOGAレッスン 龍野右紀考案のねじってカラダの機能を改善させる体操です！！
肩こり改善、腰痛改善、予防に最適な体操レッスンです！！