

2020.8月度

Karare Fitness Center

【1PACスケジュール】

☆	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Holidays	
								10 MON	13 THU
10:00				Free		Free	Free	Free	Free
10:30				KICKOUT 10:30~ ともさん		体操 10:30~ FMB tatsuno	体操 10:30~ FMB tatsuno	体操 10:30 FMB Tatsuno	体操 10:30 FMB ONO
11:00				Free		Free	Free	Free	Free
11:30						Free	Free	Free	Free
12:00						YOGA 22日 11:45~ ANNO	KICKOUT 12:00~ Kuu/A2KO/ゆりこ	KICKOUT 12:00 Kuu	KICKOUT 12:00 Kuu
12:30						Free	Free	Free	Free
13:00						Free	Free	Free	Free
13:30						Free	Free	Free	Free
14:00	Free			Free		Free	Free	Free	Free
14:30	体操 14:30~ FMB tatsuno			FMB 14:30~ ono		KICKOUT 14:30~ Kuu/ともさん	2日 yuko 16日 yuko 23日 kuu 30日 A2KO	Free	Free
15:00	Free			Free		Free		Free	Free
15:30	Free			Free		Free		Free	Free
16:00	Free			Free		Free		Free	Free
16:30						第1&3ともさん・第2&4 Kuu		Free	Free
17:00						Sat	Sun	KICKOUT 12:00 ゆりっぺ	
17:30		Free				KICKOUT KICKOUT		Free	
18:00		KICKOUT 18:00~ ゆりっぺ				FMB ファンクショナルトレーニング・ムーブメント			
18:30	Free			Free	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			
19:15	サーキット 19:15~ トレーニング tatsuno	体操 19:15~ FMB tatsuno		FMB 19:15~ ono	KICKOUT 19:15~ Kuu/ゆりっぺ	YOGA ヨガ	体操 ねじねじ体操		
20:15	Free	Free		Free	Free	初心者	中級者	上級者	
20:30	KICKOUT 20:30~ Kuu			KICKOUT 20:30~ ono	FMB 20:30~ ono	☆平日19時までのレッスンは、お子様連れOK☆			
21:00	Free			Free	Free	※第1&3土曜日ともさん先生・第2&4 Kuu先生			
21:30	Free			Free	Free	※第1&3金曜日19:15~KICKOUT byKuu先生・第2&4 ゆりっぺ先生			

ストレッチYOGA: 22日(土) 11:45~

30日(日) Special Sunday KICK OUT by A2KO (岡田敦子)

メンテナンス日: 9日(日)・29日(土) Holidays: 10日(月) 13日(木) 14日(金)

FMB 『ファンクショナルトレーニング・ムーブメント』

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』

ANNO先生による、月1回の心と身体を静かに落ち着かせる漢方YOGAレッスンです!

※コロナウイルスの感染予防対策に伴い全てのレッスンを完全予約制となります。

体操 『ねじねじ体操』

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!!