

2020.9月度

# Karare Fitness Center

## 【1PACスケジュール】

☆	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	祝 & Special
10:00				Free		Free	Free	21 MON
10:30				KICKOUT 10:30~ ともさん		体操 10:30~ FMB tatsuno	体操 10:30~ FMB tatsuno	
11:00				Free		Free	Free	Free
11:30								
12:00						YOGA 26日 11:45~ ANNO	KICKOUT 12:00~ kku/AZKO/ゆっこ	KICKOUT 12:00 Kuu
12:30						Free	Free	Free
13:00						KICKOUT 13:00~ Kuu/ともさん	6日 yuko 13日 kuu 20日 yuko 27日 kuu	
13:30						Free		
14:00	Free			Free		Free		
14:30	体操 14:30~ FMB tatsuno			FMB 14:30~ ono				
15:00	Free			Free				
15:30								
16:00								
16:30								
17:00						KICKOUT	KICKOUT	
17:30		Free				FMB	ファンクショナルトレーニング・ムーブメント	
18:00		KICKOUT 18:00~ ゆりっぺ			第1 & 3 kuu・第2 & 4 ゆりっぺ	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	
18:30	Free			Free	Free	YOGA	ヨガ	
19:15	サーキット 19:15~ トレーニング tatsuno	体操 19:15~ FMB tatsuno		TRX入門 19:15~ ono	KICKOUT 19:15~ Kuu/ゆりっぺ	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			KICKBOXING 20:30~ ono	TRX入門 20:30~ ono			
21:00				Free	Free			
21:30	Free			Free	Free			

お知らせ：土曜日のKICK OUTの時間が変更となります。13:00~のレッスンとなります

ストレッチYOGA: 26日(土) 11:45~

メンテナンス日: 22日(火)

祝日 & Special 営業日: 21日(祝月)

**FMB** 『ファンクショナルトレーニング・ムーブメント』

※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。

**KICKBOXING**

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!!

フィットネス、キックボクシングクラスです!!

**KICKOUT** 『KICK OUT』

カリスメインストラクター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!!

**TRX入門**

TRXエクササイズの入門クラスです!!

**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!

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!!